Constanța Popovici

Dialog cu frumusețea și sănătatea

Sfaturi utile pentru toate vîrstele

EDITURA TEHNICĂ

Dialog cu frumusețea și sănătatea

Ilustrațiile: ZAHARIA BUZEA

Control științific : Ing. **STANCA CIZMARIU**
Redactor : Ing. **MIHAELA CHIROȘCA**
Tehnoredactor : **ELENA GERU**
Ilustrația copertei : **MARCELA CORDESCU**
Coperta : **SIMONA DUMITRESCU**

Bun de tipar : 03.10.1986. Coli tipar : 12
C. Z. 646

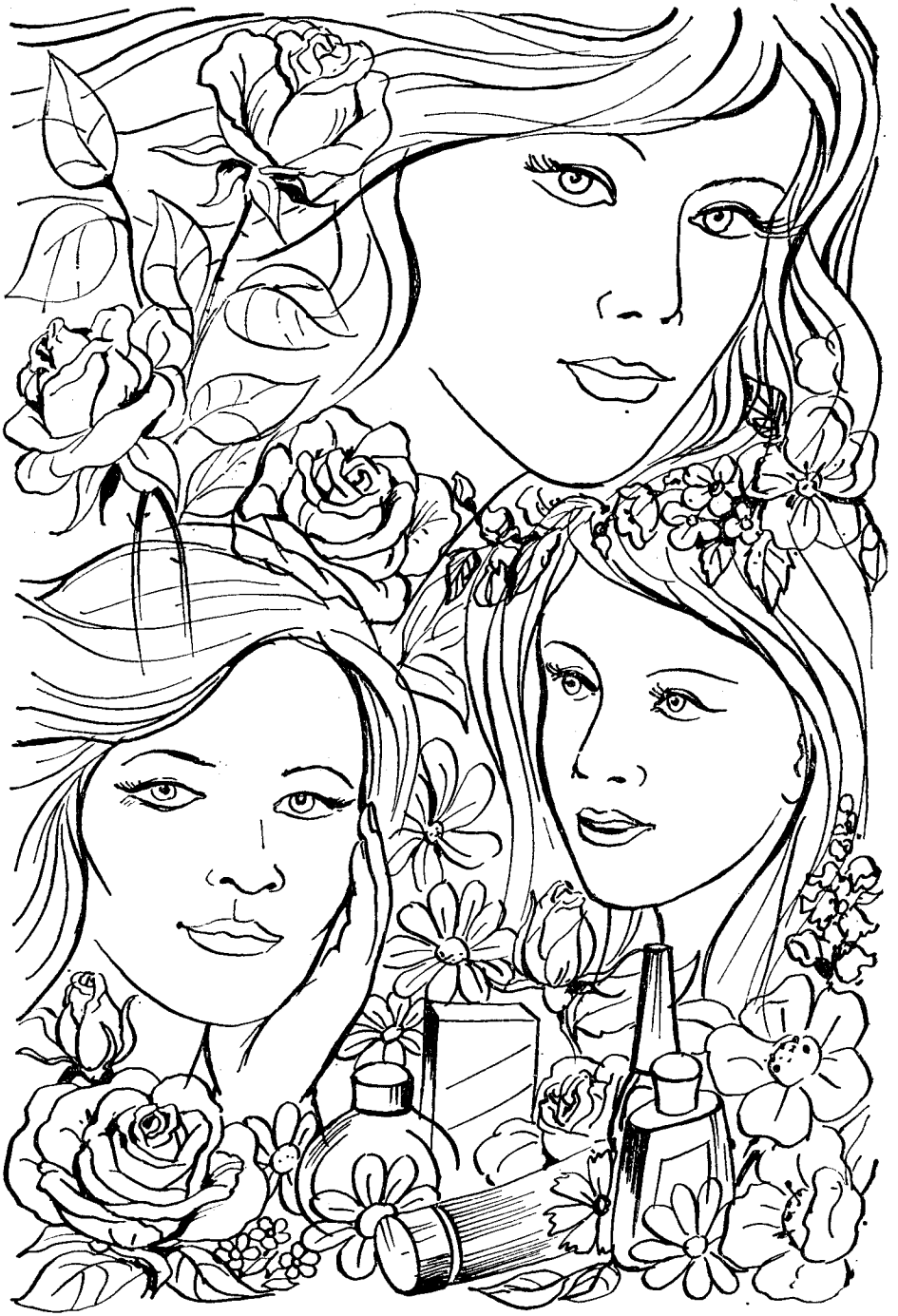
Com. nr. 60326
Combinatul poligrafic
„CASA SCÎNTEII"
București — R.S.R.

Constanţa Popovici

Dialog cu frumusețea și sănătatea

Sfaturi utile
pentru toate vîrstele

EDITURA TEHNICĂ
București, 1986



Către cititoare

— Putem oare să fim frumoase?
— Cu toată siguranţa!
— Cum?
— Urmînd anumite „discipline".
— Dar..., foarte frumoase?

— Dificil, dar nu imposibil! Totul este să facem acordul între frumuseţea fizică şi eleganţa morală şi spirituală.

Fiindcă o frumuseţe bazată doar pe trăsături şi pe coloritul tenului este lipsită de expresia vie a nobleţei spiritului care constituie „cheia" adevăratei frumuseţi.

Iată ce aş răspunde unor cititoare care mi-ar solicita părerea.

Prin această carte — a patra din ciclul cărţilor mele de machiaj şi cosmetică — încerc să vă prezint cîteva sfaturi şi cunoştinţe bazate pe o documentaţie ştiinţifică, pe cercetări îndelungate, ăe pretutindeni, ca şi pe o experienţă personală, iniţiindu-vă în lumea frumuseţii fizice şi psihice — de care noi, femeile, avem atîta nevoie — pentru menţinerea moralului nostru, în viaţa practică.

Am dorit să vă scriu mai puţin sofisticat, mai sincer şi mai direct, pentru ca stilul meu să vă fie agreabil şi să vă reţină atenţia mai uşor, fără efort, printr-o comunicare mai intimă, ca între prietene.

Nu cred că este necesar să subliniez grija şi dragostea pe care le am pentru semenele mele şi cît de mult doresc să le ajut să fie mereu frumoase, pline de voie bună, tinere şi cît mai atrăgătoare!

Știm că femeile de azi sînt aproape în totalitate absorbite de problemele pe care le ridică viața — atît pe plan profesional și social cît și în familie. Prin constituția lor sînt conștiincioase și orgolioase, ceea ce le face să muncească cu dăruire și pasiune, pînă la uitarea de sine.

Dar, peste toată această dăruire a lor, peste toate inerentele vicisitudini ale vieții, este necesar să le fac să reflecteze că nu trebuie să abdice de la feminitate, *că au datoria să-și păstreze o rază de lumină interioară, cu un strop de înțelegere și tandrețe pentru chipul și trupul lor, pentru* frumusețe.

Ceea ce știm cu siguranță: frumusețea pentru femei, este un „ce" absolut, care le aduce echilibrul sufletesc, ferindu-le de traume psihice, dîndu-le puterea de a îndepărta complexele și de a lupta; de a realiza și crea, cu voioșie, siguranță și elan, știindu-se înțelese, respectate, iubite și admirate.

În această carte, nu mă refer numai la înțelesul strict al noțiunii de frumusețe, limitîndu-mă doar la detalii cosmetice și de vestimentație, ci încerc să conturez acele nenumărate laturi ale acestui „întreg" care este viața noastră, pe care trebuie să ne-o construim prin muncă și disciplină, cu un simț treaz al valorilor practice, dar și *cu fantezie și inventivitate, fiind drepte și pline de omenie pentru cei din jur, de tandrețe și înțelegere pentru cei dragi, cu o dorință mereu vie pentru confort și pentru „mai bine", pline de interes pentru tot ce este bun — nou sau vechi — prin cunoaștere și cultură.*

Astfel vom reuși să străbatem, firesc și fără efort, acele spații ideale ale bucuriei de a trăi frumos!

Dacă prin grija și sfaturile mele pot să le aduc un stimulent dragelor mele cititoare, reamintindu-le că, în orice situație ar fi, în climatul vieții lor cotidiene și în afară de ea, frumusețea înseamnă: armonie, educație, ținută, comportament, feminitate, eleganță și rafinament, cu o undă de romantism și un strop de mister, nu pot decît să mă declar mulțumită și să-mi spun cu bucurie, că am reușit!

Autoarea

din jurnalul unei femei

„Zbor“ de la serviciu spre casă, deși picioarele nu sînt în ritm cu „aripile“ gîndului meu. Mă trag mereu în jos, spre pămînt, obosite.

Dar nu mă las intimidată de nimic! Bucuria mea planează. Mă simt tînără și puternică, deși...

— Am o cută între sprîncene destul de pronunțată. Un rid?

— E doar o linie scurtă de concentrare! Doar nu ești un manechin, fără expresie, fără nici o personalitate!

— Totuși va trebui să mă controlez să nu mă mai încrunt și chiar să o masez zilnic. Vreau să fiu frumoasă!

— Pînă cînd?

— Ei, asta-i bună! Pînă... mor! De ce să-mi sperii nepoții și strănepoții mei viitori, cu o figură plină de riduri, plisată ca o armonică?! Dar pînă atunci mai este drum lung, nebătătorit... Îl voi străbate, frumoasă!

— Oare?

— Auzi vorbă! Sigur! Cînd avem atîtea cărți cosmetice la îndemînă! și o serie de mijloace de deconectare...

Fiindcă azi am zi scurtă, n-am să mă mai obosesc, ca în fiecare zi, trebăluind prin casă ci mă voi relaxa, mai ales că bunicii mi-au luat copilul la ei la țară, pentru o săptămînă.

Pe drum tot timpul m-am gîndit la clipa cînd voi intra în casă și mă voi bucura de liniște și odihnă...

Dar nici nu am pășit bine în apartament și ochiul meu, setos de ordine și de frumos, a fost parcă fulgerat de praful care se lăsase ca o pînză de pă-

ianjen peste parchet și covoare, de firele de ață căzute lîngă fotoliu — probabil de aseară cînd am reparat lenjeria.

Geamurile și oglinzile sînt parcă aburite, în casă este o atmosferă grea, totul pare străin de mine și părăsit.

Cum să visezi, cînd unul din tablouri stă strîmb și chipul suav al fetei din el zîmbește spre mine, parcă înadins ironic?

Cum să te odihnești îmbrățișînd perna, înfășurată în plapuma caldă și primitoare (afară burează), cînd cearșafurile și-au pierdut strălucirea și apretul, iar în lumina zilei par urîte și ostile?!

«Voi mînca ceva la bucătărie», gîndesc eu dar, dintr-o dată, draga și intima mea bucătărie, este astăzi rece și neprimitoare. Văd o pată mare de cafea pe podea, prelinsă de pe aragaz, probabil „opera" soțului meu care, fiindcă pleacă la serviciu ceva mai tîrziu ca mine, și-a făcut cafea de dimineață și, stîngaci și neatent cum e de obicei, a lăsat-o să dea în foc!

Pe un ochi de plită se răsfață cojile de ouă nearuncate la coșul de gunoi, care este plin.

Chiar și laptele așteaptă în sticlă să fie fiert (a fost drăguț că s-a repezit să-l cumpere...).

Încerc să înghit ceva — parcă mi-era foame cînd am venit — dar n-am răbdare să-mi încălzesc supa și friptura, doar pentru mine...

Mă mulțumesc deci cu un sandviș cu cașcaval. Mi se pare că pierd prea mult timp pentru persoana mea și m-apuc, cu nădejde, de curățenie, hotărîtă să gătesc mai tîrziu.

Încep întîi cu dormitorul, trec în camera copilului și apoi în sufragerie, unde întotdeauna găsesc pe jos firimituri.

Aspiratorul zbîrnîie și încerc să nu mă aplec ca să nu-mi curbez coloana vertebrală (așa cum am citit în „Mesagerii frumuseții", cartea pentru noi, femeile), dar uit mereu, în graba cu care vreau să termin aspirarea prafului de pe covoare.

Trec la baie și frec bine cada cu Tix, spăl culuarul ce duce la bucătărie apoi dau o fugă jos, în curte, ca să arunc gunoiul.

Încă din ascensor aud soneria de telefon și abia ajung să răspund, cu respirația întretăiată. Rămîn, perplexă: fermecătorul meu soț, mă așteaptă, la colțul străzii, în mașină, ca să mergem la niște prieteni, cărora le-am promis să-i vizităm, încă de acum 2 săptămîni.

Mă minunez cum de am putut uita și, parcă mi-e ciudă pe el că, din comoditate, nu mai vrea să urce (cu ascensorul doar!) ca să mă aștepte acasă, și să nu mai fiu atît de presată...

Arunc o privire în oglindă și mă-nspăimînt: sînt lividă. Trec repede în baie și-mi torn pe o bucățică de vată puțin lapte demachiant. Mă demachiez rapid (30 secunde), trec sub duș (5 minute), mă șterg cu prosopul, aplic sub braț un deodorant (1 minut), folosesc discret apa de colonie care se armonizează cu personalitatea mea, îmi pun ciorapii și-mi încalț pantofii care sînt foarte la modă (2 minute). Îmi îmbrac apoi rochia (nu mai am timp să „pendulez" printre rochii) și, din întîmplare, o iau pe cea mai frumoasă, care are și o ghenă care mă face subțire ca „o silfidă" (3 minute).

Îmi privesc unghiile, le pilesc puțin (30 secunde) și aplic primul strat de ojă (noroc că obișnuiesc să le curăț săptămînal de pielițele inutile (mai trece astfel un minut).

Alerg la oglindă și, din fericire, anticearcănul este pe măsuța de toaletă. Îmi acopăr cearcănele și pata de pistrui de lîngă nas — cea mai mare — pe celelalte le las pentru altă dată, întinzîndu-mi și fondul de ten fluid (1 minut).

Mă pudrez rapid și-mi controlez sprîncenele. Dau un strat de rimel pe vîrful genelor și, pînă se usucă, îmi conturez gura cu roșu de buze. Este siclamen și parcă e prea rece. Îmi adaug un alt strat de fard corai (30 secunde).

Termin cu genele și-mi subliniez expresivitatea ochilor cu un fard de pleoape asortat cu vestimentația, conturînd ușor forma ochilor cu un creion dermatograf (1 minut).

Îmi colorez obrazul cu un fard praf (30 secunde) și apoi îmi aranjez coafura și-mi iau mantoul, poșeta, cheile și mănușile. Cînd să le-mbrac, observ că am uitat să dau al doilea strat de ojă și, la mîna dreaptă, la degetul mijlociu, oja este ștearsă. Mai trece un minut.

Cineva a lăsat ușa de la ascensor deschisă chiar la etajul nostru. Ce noroc! Sînt gata!

În ascensor mai arunc o privire în oglindă: sînt proaspătă și elegantă, discret parfumată (am avut întotdeauna slăbiciune pentru parfumuri).

Nu mai simt nici o oboseală. Sînt ușoară ca un fulg și-mi șoptesc încîntată:

— Ce vie și plină de freamăt e viața!

În mașină, în timp ce soțul meu își „plimbă" printre dinții strînși ceva neinteligibil la adresa unui șofer neatent, mă gîndesc cum aș fi putut împărți timpul meu, dacă n-aș fi avut la dispoziție numai douăzeci de minute, ci o oră întreagă, toată la dispoziția mea, și-mi fac socoteala:

Întîi și-ntîi, cum aș fi intrat pe ușă, venind de la serviciu, m-aș fi relaxat (10 minute) legată la ochi cu o eșarfă colorată, chiar neagră ar fi mai bună, așa cum scrie la carte!

Apoi aș intra în baie și mi-aș face un duș mai lung (7 minute).

M-aș șterge, apoi aș masa, cu un lapte hidratant, tot corpul (2 minute). Aș insista la tălpi fiindcă acolo se concentrează oboseala...

O senzație dulce m-ar cuprinde și mi-aș îmbrăca halatul gros de baie, ca să-mi încălzească coloana vertebrală atît de sensibilă și suficient de fragilă, din păcate, făcînd și cîteva mișcări de gimnastică (2 minute).

Mi-aș controla unghiile de la mîini și de la picioare.

„Merită să le pilesc, să le curăț vechiul lac și să-l înlocuiesc cu altul mai viu și mai strălucitor (5 minute la picioare și 5 minute la mîini).

Pînă se usucă oja, m-aș mai relaxa (5 minute).

Mi-aș pierde puțin timp, ca să-mi caut o rochie mai modernă, să le fac „praf" pe prietene! Apoi mi-aș pune bijuteriile eșarfa, pantofii, ciorapii, ghena aceea strîmtă, care-mi subțiază talia, deși după ce mănînc ceva, sufăr serios! (10 minute).

Aș trece la oglindă să mă fardez, avînd grijă să-mi feresc rochia și decolteul, cu o mică pelerină specială pentru fard.

Aș insista la ochi, la sprîncene și la gură, fardîndu-mă impecabil (5 minute). Mi-aș acoperi toți pistruii, m-aș pudra și mi-aș umbri un pic maxilarele, care sînt cam proeminente (1/2 minut). Se spune că pistruii sînt nostimi... Or fi, pentru fetișcanele de 16 ani, dar nu pentru mine, care am... nici nu vreau să știu cît!

Deci m-am decis: îi acopăr pe toți (1/2 minut).

Îmi pieptăn părul și-l string într-un clasic coc. Bine că am la îndemînă acele de păr și acel pieptene de baga „a la Senorita"! (1 minut)

Caut pe măsuța mea un roșu de buze asortat cu rochia mea liliachie.

Am uitat să-mi trec un strat de fard mov pe pleoape (30 secunde).

Mă parfumez.

Îmi privesc pantofii ce strălucesc și-mi continui șirul gîndurilor:

«Cred că sînt foarte „șic" și așa. Pantofii aceștia mă fac înaltă și suplă, ca un manechin de mare clasă...» Și rîd de plăcere...

Mă trezește, însă, la realitate, glasul contrariat al soțului meu:

— Ce faci dragă, nu cobori? Am ajuns!

În timp ce mă străduiesc să nu-mi șifonez îmbrăcămintea, atunci cînd cobor din automobil, mă gîndesc:

«În orice caz, tot am cîștigat cîteva minute!»

femeia în oglinda vieții și a cosmeticii

Femeia a fost și va fi întotdeauna flacăra vie a vieții, păstrătoarea focului sacru și nu poate fi completă decît alături de bărbat — ca jumătatea unui întreg. Ea este sufletul oricăror acțiuni, cu imensa ei grijă responsabilă și afecțiune pentru toți ai săi, cu organizarea și prevederea în timp, pentru bunăstarea lor, pentru ordine, disciplină și frumusețe.

Viața a învățat-o să fie rațională, oscilațiile și slăbiciunile din trecut nu se mai potrivesc cu acest nou climat de muncă și de răspundere în care se cere vigoare și răbdare și în care fiecare mișcare trebuie să fie gîndită, cîntărită, ca un joc de șah pentru scopul final, reușita.

Această nouă poziție a femeii în societatea de azi este grea, fiindcă timpul este scurt pentru muncile paralele pe care le îndeplinește o dată cu profesia sa.

Să nu ne speriem de această perspectivă!

Fiecare zi este o victorie, dacă vom organiza în primul rînd viața de acasă pe temeiul ajutorului reciproc. Fiecare membru al familiei, oricît de ocupat ar fi, trebuie să aibă cîte o sarcină, împărțind munca în mod cinstit și civilizat, pentru ca mama — soția — să nu fie doar un robot pe umerii căruia să apese toate greutățile.

De ce să arătăm istovite, și epuizate? În aceasta postură nu inspirăm nici dragoste, nici milă sau respect!

Într-o piesă a lui Paul Sartre un soț se confesează unei partenere oarecare — într-o criză de conștiință — că a făcut mari nedreptăți soției sale pierdute, dar că „aceasta avea păcatul de a fi prea devotată cu o stupidă înclinație pentru sacrificiu, suferind fără să reproșeze".

Iată deci cum ți se poate găsi vina, cînd permiți fără limită lipsa de respect și de omenie a partenerului!

Cum ne prelungim frumusețea și tinerețea

Frumusețea este virtutea esențială a spiritului feminin și se răsfrînge în toate: pe plan fizic, psihic, moral, intelectual.

Ea este mereu creatoare, prin stimulii săi impulsionînd forțe latente pe care nici noi nu ni le cunoaștem bine.

Prohibiția cunoașterii a luat sfîrșit prin participarea femeii la viața publică și profesională, cu strălucitele rezultate pe care le vedem. Nu este adevărat că printre femei nu există decît foarte rar genii.

Nu datorită geniului și perseverenței savantei Marie Curie, omenirea întreagă beneficiază de cercetările și realizările ei în medicină?

Și tot o femeie, a fost aceea care a descoperit și a introdus factorul preventiv de combatere a bolilor, prelungindu-se viața tuturor prin curățenia, asepsia și confortul îngrijirii medicale, evitîndu-se infecțiile!

Dacă, prin cercetare și cunoaștere, azi s-a putut ajunge la modificarea genelor din celulele umane, schimbînd caracterul și structura cifrului celular, legile imuabile pînă ieri ale eredității, de ce nu am schimba și noi acele legi

de constrîngere, de prejudecata, de stagnare în întunericul vechilor obiceiuri transmise de tradiție, în ceea ce privește rolul și posibilitățile femeii de azi și de mîine?

Țara noastră promovează azi femeia în toate domeniile și aceasta nu-și dezminte capacitatea. Depinde de noi să schimbăm însă unele mentalități ale celor care nu o înțeleg.

Viața noastră trebuie să fie mai bună, mai ușoară, mai veselă și mai colorată și noi femeile, mai frumoase și mai atrăgătoare, mai feminine, ca să fim mulțumite și sigure de noi, pentru a putea munci și crea în liniște, pline de elan.

În lumea păsărilor și a animalelor, masculul este acela care este frumos, pentru a atrage privirile partenerei asupra sa și apoi să-și demonstreze forța și vigoarea frumuseții sale.

În lumea noastră femeia este aceea care reprezintă atracția, prin frumusețe. Azi ea însă vrea să aleagă, dar nu numai pentru acel orb instinct al perpetuării speciei, ci și pentru acel sentiment pur al afecțiunii, pentru acel deziderat intim, dragostea. Prin acest act, ea își manifestă respectul de sine, personalitatea, dreptul ei legitim de a delibera, fără presiunile interesate sau oarbe ale familiei sub a căror tutelă era, fiindcă: „A iubi nu este o afacere tehnică, ci un angajament personal" (dr. Tournier).

Chiar dacă muncim şi sîntem obosite, nu trebuie să pierdem niciodată din vedere aspectul nostru fizic, frumuseţea noastră, pe care trebuie s-o luminăm şi cu strălucirea interiorului nostru spiritual.

Trăim într-o ţară al cărei popor este tributar cultului frumosului. Aceasta se reflectă în tot, în felul cum sînt împodobite casele, porţile, fîntînile, obiectele de uz caznic lucrate în lemn de către ţărani, cusăturile naţionale (iile noastre au fost pictate şi colecţionate de marele pictor impresionist Matisse). Ţăranul român este poet şi artist şi, prin ceea ce realizează, exprimă frumuseţea sa în care se reflectă farmecul peisajului şi moştenirea trecutului său de tradiţie în lumea frumosului.

Copiii îşi iubesc mamele şi le găsesc neasemuite, soţii sînt mîndri cînd lumea din jur omagiază frumuseţea şi eleganţa soţiilor, fiindcă o parte din aceste reflecţii corespund cu părerile lor.

Sîntem încîntaţi cînd sîntem serviţi de o lucrătoare din comerţ, îngrijită, curată, zîmbitoare şi frumoasă şi tot atît de amabilă! Orice efort pare diminuat cînd muncim într-un climat unde răzbate frumosul!

De aceea va trebui să facem tot ce este posibil să ne desăvîrşim fizic şi psihic, fiindcă nu există femeie care să nu vrea să rămînă tînără şi frumoasă. Cum vom reuşi aceasta?

Iată că intrăm în tainele universului feminin.

Nu se poate concepe o menţinere a tinereţii şi frumuseţii fără aceste elemente de bază: odihna, somnul, alimentaţia, desintoxicaţia.

Toată activitatea zilnică cu grijile, stres-urile care intervin uneori în viaţa noastră, ne oboseşte fizic şi psihic. Iar oboseala este soneria de alarmă care ne anunţă că s-au acumulat toxine în organism, căruia îi modifică ritmul normal, influenţînd negativ circulaţia sîngelui şi schimburile interne.

Toxinele mai pot fi cauzate de o viață sedentară, fără gimnastică, de o alimentație nepotrivită, cu plusuri sau minusuri de alimente absolut necesare unei bune funcționări ale uzinei noastre interne, de o respirație insuficientă, de un consum mare de medicamente sau de băuturi alcoolice de nopți pierdute, de fumat exagerat.

Iată deci un total al relațiilor noastre cu viața și modul deficitar cum se oglindește lipsa de grijă pentru sănătatea și tinerețea noastră. Dar, niciodată nu este prea tîrziu, atît timp cît trăim.

Este necesar să ne concentrăm și asupra noastră, scrutîndu-ne felul de viață, nu numai atunci cînd, pline de panică, descoperim că cearcănele ne adîncesc ochii, iar tenul și-a pierdut strălucirea, devenind tern, cenușiu, ridurile părînd neobișnuit de pronunțate iar gura uscată și cojită ne determină să ne fie groază de a ne mai privi în oglindă.

Dar, așa cum știm să facem din cînd în cînd curățenie generală în căminul nostru pentru a-i da o nouă înfățișare și prospețime, trebuie să procedăm și la o reîmprospătare a interiorului și exteriorului nostru propriu — trupul și psihicul — care cer atenție și tandrețe.

Vom începe întîi cu odihna. Ne vom crea o scurtă pauză pentru relaxare, oricît de mică, stînd complet liniștite, în întuneric, fără apeluri sau răspunsuri la telefon, într-o totală desprindere de ceea ce este în jur și în gîndurile noastre. O muzică în surdină, cu o melodie preferată, ne va deconecta.

După aceasta, vom face cîteva respirații adînci, cu fereastra deschisă (inspirînd și expirînd pe nări) și cîteva mișcări ușoare, de gimnastică, fie în pat, fie pe podea, cu răsuciri ale trunchiului, la dreapta și la stînga, 4 sau 5 ridicări (pentru început) foarte încetinite, ale picioarelor, stînd perfect întinse — ca să întărim mușchii abdominali. Un ceai călduț de sunătoare, de salvie sau de rochița rîndunicii (ceai de plante în general) ne va face să transpirăm ușor.

Seara vom face o baie caldă în care vom introduce un săculeț de plante: mușețel, mentă, flori de tei, frunză de nuc, pentru eliminarea toxinelor, iar înainte de a adormi, vom bea un ceai de busuioc, care ne calmează și ne aduce somnul reparator de forțe.

Dacă există posibilitatea ca în cursul săptămînii să facem cît de puțin sport (mers pe bicicletă, tenis, înot, etc.) este foarte bine.

Cum însă timpul femeilor este astăzi extrem de prețios, ne putem face porția de sport renunțînd la automobil sau la alte mijloace de transport, mergînd pe jos, dacă nu locuim într-un cartier prea îndepărtat de serviciu.

La gimnastica de dimineață, putem pedala în pat, gen bicicletă.

Este ideal ca înainte de culcare, după masa de seară, să se facă puțină mișcare în aer curat, dacă împrejurarea ne prmite.

A doua zi vom începe cu o cură de dezintoxicare, timp de o săptămînă sau chiar 10 zile.

În ce constă această cură?

Dimineața vom lua, pe stomacul gol, o lingură plină cu ulei de floarea soarelui sau ulei de măsline, care face un pansament gastric și micșorează coelsterolul din sînge.

Pentru bilă, un excelent depurativ este o linguriță de sulfat de sodiu, dizolvat într-o ceașcă cu apă călduță (ceașcă de cafea) înainte de micul dejun (din cînd în cînd).

În tot acest timp ne vom hrăni ușor cu alimente proaspete: lapte, iaurt, brînzeturi nefermentate, zarzavaturi fierte sau crude: salată verde, varză crudă tăiată subțire, gulii verzi sau de toamnă, morcovi rași sau soté, spanac, urzici, ștevie (piure), păpădie, măcriș, untișor, țelină rasă amestecată cu brînză de vaci sau cu ulei, lămîie și iaurt ori cu o maioneză falsă (din iaurt și o lingură de muștar amestecat cu ulei și puțină miere de albine), sote de țelină cu puțină ceapă tăiată mărunt și dunstuită și o lingură de bulion de ardei roșii; varză de Bruxelles (sote), mîncare de praz, supe de zarzavat, ghiveci din toate legumele în care tăiem și un măr, mazăre, fasole verde, ridichi de lună sau ridichi negre rase și presărate cu cimbru, ulei și lămîie, gulii rase (salată) sau sote de gulii cu bulion.

Dimineața putem bea suc de fructe sau de legume, compoturi și vom consuma cît mai puține făinoase și dulciuri.

Deși toate fructele și legumele au vitamine, vom face în acest timp și o cură de vitamine: A, B, C, D și E. Uneori putem lua chiar untură de pește. Untura de pește este un excelent „balsam": dizolvă colesterolul din sînge, vindecă rănile de pe mucoase și întărește organismul.

De asemenea „Gin — Seng" — medicamentul miracol — pentru păstrarea tinereții și sănătății, poate fi luat, dar e bine să cerem și avizul medicului.

Astfel, evitînd tocăturile, afumăturile, mîncărurile grase, conservele sosurile picante, alcoolul, tutunul, vom reuși să ne dezintoxicăm și vom putea constata schimbările, chiar pe tenul nostru. El va fi mai proaspăt și mai transparent, cearcănele se vor face aproape invizibile și sîngele viu colorat se va reflecta în obraji.

Pași spre frumusețe

Stilul este omul însuși! a spus Buffon. Sîntem așa cum ne exprimăm: prin grai, scris, înfățișare, prin gîndire, ținută și comportament. Putem fi cochete sau sobre, ori fără un gust al frumosului ceea ce, pentru femeie, este o mare lacună.

Dar putem fi îngrijire, pline de un simț al echilibrului, cu o fantezie bine dozată care să nu cadă în exagerare și ridicol, instruite dar fără prețiozitate, inteligente și generoase, pline de voioșie și strălucire spirituală care să se reflecte pe obrazul nostru, în atitudinea noastră, în grația cu care zîmbim sau o răspîndim, feminine și pline de farmec, frumoase!

Pe toata suprafața și structura vieții de azi, frumosul este un deziderat al civilizației și progresului.

A fi frumoasă nu mai este o superficialitate, ci o virtute a feminității, o exprimare a unui echilibru interior, care elimină complexele psihice, dînd

siguranță și bucurie, elemente care ne stimulează munca și plăcerea de viață.

Cu puțină atenție și perseverență vom putea îndrepta unele defecte de construcție, de calitate a tenului.

Iată că intrăm în plină cosmetică, în micul nostru „Univers".

Primul pas care ne conduce către frumusețe și tinerețe este acela care ne îndreaptă spre apă și săpun.

La dușuri, nu vom folosi de fiecare dată săpun, mai ales din punct de vedere cantitativ, pentru a nu îndepărta mantaua de protecție a pielii (pH-ul cu proprietăți bactericide, care ne protejează de invazia microbilor și a virușilor. În baie putem adăuga: ceai concentrat de mentă, mușețel, tei, nalbă, ace de brad etc., plante care sînt calmante și emoliente, care ne relaxează și ne catifelează pielea. În lipsă, putem întrebuința o sare de baie care parfumează plăcut apa, avînd și acțiune de catifelare a epidermei.

Baia nu trebuie să fie foarte fierbinte. La sfîrșit se va face un duș, aproape rece. Se vor evita alternanțele directe de la fierbinte la rece, care pot da șocuri sau infarct, mai ales unui organism obosit și slăbit.

După ce am ieșit din baie, ne frecăm bine cu prosopul sau cu o mănușă uscată, de pînză mai aspră, ori o lufă (burete vegetal), apoi vom unge întreg corpul cu o cremă (lapte nutritiv sau ulei) masînd întîi tălpile, gleznele, gambele, genunchii cu mișcări circulare, întotdeauna de la periferia corpului, în sus și spre centru, folosind ambele mîini. Continuăm cu pulpele, pîntecele (mișcări circulare) apoi fesele, bustul și decolteul, umerii și brațele. începînd mișcările de la vîrful degetelor, apăsînd bine pe podul palmei; vom masa apoi în linie dreaptă pe antebraț, circular pe cot, pe braț, urcînd spre gît, cu mișcări lungi și circulare. Continuăm pe ceafă și calota craniană, pe care o vom ciupi cu degetele.

Pentru obraz vom face mai tîrziu masajul, atunci cînd ne pregătim pentru noapte.

Cînd baia a fost făcută cu plante, se va proceda întîi la sudație și abia după cîtva timp ne vom masa, pentru a nu răci și a lăsa să se usuce transpirația.

O baie care ne dezintoxică este aceea pe care o facem în cada plină cu apa caldă în care am dizolvat *1 kg „de sare de bucătărie" sau de „Bălțăteşti"* timp de 15 minute după care facem sudație înfășurîndu-ne într-un prosop gros și acoperindu-ne cu un pled. Aceasta ne reface, atît fizic cît și moral.

Persoanele nervoase, obosite de insomnie, pot face o baie uscată, prin fricționarea corpului cu o lufă sau o mănușă aspră de baie. În acest fel celulele moarte cad și respirația pielii se face mai bine, ceea ce ajută și nervilor, prin circulația sangvină care se reîmprospătează.

Somnul vine mai ușor, dacă înainte de culcare bem o infuzie de plante (tei, busuioc).

Băile de aer se pot face zilnic, acasă (cu geamul deschis. pe terasă sau balcon sau în plină natură), cît mai sumar acoperiți, fiind excelente pentru dezintoxicare și tonus moral.

Deci, vom face tot ce este posibil să ne echilibrăm organismul prin toate mijloacele: odihnă, somn, gimnastică, hrană echilibrată, vacanțe plăcute, variație de peisaj, de ritm în monotonia cotidiană, făcîndu-ne mici bucurii, împrospătînd chiar interiorul, luptînd să nu ne osificăm în aceleași mișcări și obiceiuri.

Somnul trebuie să ne fie suficient și nezbuciumat de gînduri și griji, să realizăm cît de cît o pace sufletească, printr-o voință și o filozofie pozitivă, să nu dăm proporții de catastrofă la unele evenimente sau fapte pe care le putem diminua, îndulci, amortiza.

Să avem răbdare, să nu fim prea grăbite în obținerea unor bunuri care pot fi plătite cu sănătatea, cu fericirea și viața noastră. Pentru fiecare situație există soluții, mai mult sau mai puțin potrivite. Să așteptăm un moment mai bun, o conjunctură mai fericită care să ne satisfacă dezideratele, dacă pe moment nu se pot rezolva.

Femeile sînt mai energice, mai operative, obișnuite cu responsabilitatea căminului. Ce nu putem face noi, vor face alții. Nu este sănătos să ne încărcăm numai noi cu toate problemele. Avem datorii nu numai pentru cei dragi ai noștri, dar și pentru propria noastră ființă. Să dormim suficient, să ne hrănim corespunzător, cruțîndu-ne de griji și greutăți, dacă restul familiei nu ne ajută și nu ne menajează.

Sacoșele grele ne distrug coloana vertebrală sau pot declanșa o hernie de disc; frigul și umezeala ne pot da o criză de sciatică sau de lumbago; agitația creată de unele lipsuri și dificultăți, adăugate la o muncă fără satisfacții, pot duce la nevroze, dereglări endocrine (hipertiroidie sau hipotiroidie), Basedow, tensiune arterială boli de rinichi sau diabet.

Mesele neregulate, supărările care accentuează aciditatea stomacului pot crea condiții favorabile pentru ulcer, debilitate pulmonară sau insuficiență cardiacă. Toate ne pot distruge sănătatea și bucuria căminului.

În familie, trebuie și este normal să fim ajutate în treburile gospodărești de ceilalți membri.

Astfel, se naște o legătură mai trainică între membrii familiei, printr-o înțelegere mai justă a muncii din gospodărie și a ajutorului reciproc, ceea ce dă o mare satisfacție morală, înlătură egoismul și stimulează dragostea și respectul filial și familial.

Ajutată de cei dragi, ne vom crea o mică relaxare, ca o oază în care putem găsi culoarea proaspătă și susurul acelui izvor spiritual, care să ne ghideze spre eul nostru tainic și setos de bucurie, cu sentimentul cald că sîntem iubite și respectate de ai noștri.

Faptul că ne putem gîndi și la noi, trebuie să ne îndemne să facem ceva pentru a ne simți bine. Astfel, ne putem revizui lenjeria, îmbrăcămintea, întreaga garderobă, a noastră și a celorlalți, cîrpind, lucrînd la o reajustare care să se potrivească anotimpului, modei actuale și a schimbărilor survenite între timp în înfățișarea trupului și gustului nostru sau le vom adăuga unele mici amănunte de modă, care nu cer prea multă pricepere la croitorie, fiind ușor de executat: o danteluță, un tighel, un jabou, un guler, sau un volan etc.

Vom examina apoi în oglindă și obrazul nostru.

Oricît de perfect ar apărea tenul nostru, are totuși nevoie de îngrijire cosmetică: îndepărtarea stratului de celule moarte (disjunt), o reîmprospătare a epidermei prin aplicarea de creme cosmetice pe bază de extracte naturale bogate în vitamine etc.

Dar înainte de a trece la această operație, este necesar să vedem ce este „tenul" și pielea sau tegumentul și care este rolul lor în menținerea frumuseții și a tinereții.

Capul, trupul, mîinile și picioarele, sînt acoperite de un înveliș exterior, impermeabil, care protejează și îmbracă trupul nostru, *pielea*. Ea reprezintă un întreg proces vital și are numeroase funcții. Astfel, este un regulator termic care menține și reglează căldura corpului nostru, menținînd-o constantă și apărîndu-ne de frig și de excesul de căldură, prin transpirație, care elimină totodată și toxinele și sărurile ce ne-ar putea dăuna sănătății.

Pielea are o suprafață de circa 1,60 m^2 și o grosime de 1—5 mm. Ea are funcție secretorie și excretorie, este un organ foarte fin al pipăitului, avînd o foarte pronunțată sensibilitate. Fabrică melanina (pigmentul), histamina și vitamina D. Deși impermeabilă, absoarbe gazele și alte substanțe sub formă gazoasă.

Pielea este compusă din trei straturi și anume: epiderma, derma și hipoderma.

Epiderma este formată la rîndul ei din mai multe straturi dintre care cel de la suprafață este stratul disjunct, de celule moarte. Epiderma conține canalele de excreție ale glandelor sudoripare, ramuri nervoase și fire de păr.

Derma este mai groasă, conține un țesut conjunctiv și în ea se află corpusculii tactili, rădăcinile perilor, vasele de sînge, glandele sebacee și cele sudoripare.

Hipoderma este un strat subcutanat mai adînc, are un țesut conjunctiv lax, este bogată în celule adipoase și este rezervorul de grăsime al pielii. În ea se află o rețea musculară subcutanată, foliculi piloși, partea secretorie a glandelor sudoripare și nervii cutanați.

Este colorată de pigmenți de mai multe culori: alb, galben, negru, roșu și în funcție de proporția pigmenților, ea capătă culoarea dominantă fiind: o piele albă (pigmenți albi), galbenă, neagră, roșie.

Tenul este învelișul feței, deci o parte din epidermă. Este sensibil, supus agresiunilor exterioare, reflectînd uneori dereglările interioare ale organismului sau buna funcționare a acestuia.

Tenurile pot fi: normale, grase, uscate, mixte.

Putem constata ce fel de ten avem, dacă frecăm de obraz o foiță de țigară. Dacă pe foiță nu rămîne nici o urmă, avem ten normal; dacă rămîne o pată de grăsime, tenul este gras, iar cînd pe hîrtie apar scoame, tenul este uscat.

Tenul mixt are porțiuni de ten uscat, și altele de ten gras, în special pe nas, bărbie, porțiunea dintre ochi etc.

Tenul este de fapt partea cea mai stresată a pielii, fiind atacat de frig, ploaie, vînt, îngheț, căldură excesivă, praf și substanțe toxice din atmosferă.

Fiind sensibil și foarte subțire — mai ales la femei — el reflectă viața agitată, lipsa de somn și, din cauza abuzului de cafea, alcool, tutun, afumături, condimente, ori din pricina unor boli dobîndite sau ereditare, își modifică aspectul.

Pentru a nu afecta calitatea tenului și a nu-l avea deshidratat, tumefiat, uleios sau tern, vom lupta împotriva tuturor „agresorilor" pe care i-am enumerat, din timp, înainte ca aceștia să lase urmele vizibile pe suprafața lui.

Încă din adolescență, în perioada de creștere, o dată cu activitatea glandelor endocrine, nu trebuie să lăsăm ca obrajii tinerilor să fie invadați de puncte negre, coșuri, chisturi sebacee, care lasă urme pentru mult timp, deschizînd porii pentru totdeauna.

Seara va trebui să ne demachiem pentru a îndepărta de pe piele praful depus în timpul zilei sau fardul și pudra utilizate la machiaj. Demachierea se face prin ștergerea tenului cu un tampon de vată îmbibat în lapte demachiant, schimbînd tamponul pînă ce vata rămîne curată. Îndepărtarea fardului folosit pentru machierea zonei ochilor, se va face cu un ulei demachiant.

După demachiere se șterge ușor pielea cu loțiune tonică, în scopul îndepărtării filmului rămas după demachiere și a tonificării și măririi elasticității pielii.

Pentru *tenurile uscate* nu vom întrebuința săpun decît foarte rar și atunci insistînd pe nas și bărbie care sînt de obicei ceva mai grase.

Tenurile grase vor fi spălate cu săpun de sulf sau de ihtiol, sau vor fi șterse cu o loțiune specială.

Pentru restabilirea mantalei acide a obrazului (*p*H-ului), acesta se va șterge cu lapte de castraveți sau cu o loțiune tonică.

Vom hrăni apoi obrazul cu o cremă care se potrivește structurii lui masînd, ușor cu amîndouă palmele, cu vîrfurile degetelor, de jos în sus, în efleuraj. La gură vom masa cu degetele, arătătorul, mijlociul și inelarul de la ambele mîini, gen foarfecă, de o parte și de alta a porțiunii dintre nas și gură, insistînd la colțurile ei.

Obrajii îi vom masa cu mișcări circulare, nasul de la vîrf în sus și pe aripile lui, punctînd cu un deget nările, apoi vom face foarte fine tapotări în regiunea ochilor de la unghiul extern spre cel intern — circular. Facem apoi ciupituri între ochi, masăm ușor pleoapele pe globul ocular, insistăm prin mici apăsări pe marginea osoasă a ochiului.

Continuăm spre sprîncene, le masăm și pe ele prin mici apăsări ca și pe orbicular și apoi facem fricțiuni laterale ale frunții, cu cele 3 degete, ca și la gură.

Ciupim și calota craniană, coborîm spre ceafă, pe care o masăm orizontal și vertical, ciupind bine pielea în dreptul coloanei, trecem la gît și la bărbie cu întreaga palmă — de sus în jos și circular — și astfel stimulăm circulația sîngelui, pentru o mai bună hrănire a epidermei.

Cînd timpul ne permite, și cînd nu putem să apelăm la un tratament cosmetic, la un cabinet de specialitate, putem să ne facem și singure o îngrijire mai completă a tenului.

Astfel, vom prepara într-un vas cu un diametru mai mare, o infuzie fierbinte dintr-un amestec de plante ca: mușețel, petale de trandafiri, salvie, mentă și vom ține obrazul deasupra vaporilor, acoperind capul cu un prosop gros, timp de 10—15 minute, ca să se deschidă porii, pentru a putea mai ușor curăța pielea de punctele negre. Pentru a nu ne sufoca, vom respira cu gura deschisă și astfel infuzia va ajuta și gîtului. Vom lua apoi două tifoane sterile și vom extrage

punctele negre cu cele două degete arătătoare. Vom stoarce și coșurile — dacă sînt — și vom dezinfecta imediat locul cu alcool de 70° sau alcool canforat.

Vom face apoi masajul, insistînd mai mult ca de obicei, dar fără brutalitate. Apoi vom aplica o mască — fie dintr-un gălbenuș de ou în care am amestecat puțin ulei de măsline, un vîrf de cuțit de miere de albine și puțină drojdie de bere, întinzînd repede ca să nu se dilueze (pentru un *ten normal și uscat)* fie dintr-un praf de caolină coloidală (mască de porțelan) care va fi amestecat cu puțină apă distilată (în lipsă, apă fiartă și răcită) și o jumătate de linguriță de zeamă de lămîie (cînd tenul este *gras)*. Cu o pensulă vom întinde acest amestec pe tot obrazul.

Cînd tenul este *foarte gras*, se va face o mască de praf de sulf, de praz fiert sau măști de fructe astringente.

Măștile din fructe și legume (piersici, pepene verde, căpșune, spanac călduț, morcovi cruzi rași, cartofi cruzi rași etc.) sînt bune pentru reînprospătarea tenului.

La capitolul „Măști" vom reveni mai pe larg.

Ce trebuie să știm la vîrsta premisiunilor

Toți trecem prin aceste „furci caudine" ale începutului tinereții. Sînt unele încercări fizice și psihice de creștere, care diferă de la tînăr la tînăr, fiind reacții organice unice pentru fiecare individ în parte, efectul acelor prefaceri interne determinate de efervescența glandelor endocrine care stimulează creșterea, schimbînd caracterul, vocea, dînd stări de veselie neașteptată sau de irascibilitate și melancolie pronunțată — un dezechilibru mai mult sau mai puțin vizibil — care nu trebuie să ne surprindă ci să ne facă mai înțelegători și mai atenți față de adolescenți.

Din punct de vedere fizic, estetic, apar pe obraz o serie de modificări: pori deschiși, puncte negre, ten îngroșat, zgrunțuros, înroșit, gras din cauza unui sebum excesiv sau o pronunțată uscăciune, coșuri cu puroi, chisturi sebacee pe sub piele, o acnee juvenilă acută etc. Toate acestea sînt conjugate cu stări psihice agasante, cu o timiditate uneori excesivă ori cu explozii nervoase.

Tinerele și tinerii au sentimentul izolării, al persecuției al singurătății ori au accese puternice de „teribilism" de grozăvire, de protest, de a atrage atenția asupra lor etc.

Ca părinți ne trebuie multă răbdare și deplină înțelegere.

Trebuie ca acești tineri să fie ajutați prin recurgerea la dialog, cu tact, la o comunicare prietenească pentru cimentarea încrederii, printr-un sprijin moral.

Trebuie să-i ajutăm să cunoască exact această etapă care este nouă și care este prima poartă către o responsabilitate personală față de prezent și viitor.

Acești tineri nu trebuie lăsați cu epiderma invadată de efectele exploziei glandulare, de accidentele cutanate care urîțesc obrazul și îi mențin într-o stare psihică de depresiune. Vom apela la medicul dermatolog care va indica tratamentul adecvat: vitamine, tonice, regim alimentar special și echilibrat, recurgîndu-se și la sprijinul unei cosmeticiene cu experiență, care va curăți obrazul, îl va dezinfecta și va aplica măștile de rigoare.

Tratamentul poate fi continuat și acasă, dacă nu sînt alte posibilități, sub supravegherea mamelor, care le pot face băi de aburi de mușețel și mentă, le vor scoate coșurile cu atenție și cu o perfectă asepsie. Se va lucra cu tifoane sterile dezinfectînd de fiecare dată cu alcool camforat.

Este foarte important să se acționeze de la început, cît sînt mai puține „accidente cutanate", pentru a se vindeca mai repede și a nu rămîne mult timp pete vinete și scoame de la coșuri.

Se vor aplica măști de praz fiert, de usturoi și de urzici, acestea conținînd iod și sulf.

Paralel, vom ajuta și printr-o alimentație care trebuie să fie bogat calorică (arderile la tineri sînt repezi și mari). Se va mînca des, alimente proaspete ce conțin fier, potasiu, sulf, morcovi care au caroten și vitamina A (pentru refacerea celulelor pielii) ceapă, usturoi, produse lactate, crustacee, ficat, mult pește (chiar sardele în ulei fiindcă conțin iod și fosfor), carne, la grătar ori fiartă.

Se vor evita conservele, murăturile, afumăturile, piperul, în general condimentele, care pot provoca o alertare a schimburilor interne, o suprasolicitare a glandei sebacee cu efecte negative la nivelul pielii.

Cel mai simplu tratament care poate fi făcut acasă este următorul: baia cu aburi de mușețel (deasupra unui castron peste care aplecăm obrazul acoperit cu un prosop gros) după care se procedează la scoaterea punctelor negre cu două tifoane sterile. Se dezinfectează și apoi se freacă pielea ușor, cu un amestec de mălai și tărîțe de grîu ca să se deschidă mai bine porii și să cadă scoamele. Se aplică următoarea mască: 6 căței de usturoi zdrobiți, frecați cu puțină zeamă de castraveți proaspeți, timp de 15 minute, nu mai mult fiindcă poate produce arsuri. La sfîrșit se spală obrazul cu apă fiartă și răcită, în care am dizolvat o lingură rasă de bicarbonat (la 1 kg apă).

Peste cîteva zile se mai poate aplica altă mască de ridichi negre rase și ușor încălzite, ca un piure, timp de 30 de minute. La sfîrșit, după ce obrazul a fost spălat cu apă cu bicarbonat, se pudrează cu talc.

Tinerele care prezintă efelide (pistrui) și care apar de obicei la blonde și roșcate dar și la șatene și brune (mai rar) este necesar să cunoască fenomenul apariției lor pe ten, decolteu și pe mîini.

Melanina, care este colorantul pielii (pigmentul) nu este destul de activă. Ea are un rol de ecran contra nocivității soarelui și, în loc să se difuzeze omogen pe toată suprafața tegumentului, apare sub formă de mici pete, diferite ca mărime, mai obișnuit în stropi, pe obraz, nas, frunte, ceafă, brațe, mîini și chiar pe spate și decolteu.

Departe de a fi inestetice, cînd nu sînt prea multe, au totuși farmecul lor la persoanele tinere, cărora le dă o notă de farmec pur tineresc.

Cînd petele sînt mai compacte și mai numeroase, se pot înlătura cu o crema specială de pistrui, care conține unele elemente de peeling, (jupuire) și care curăță și albește obrazul. Inutil se întrebuințează crema (pistruii pot reveni) dacă nu se iau măsuri de a se întrebuința o cremă ecran care să filtreze soarele și dacă se expune obrazul la soare fără umbra unei pălării cu bor, de preferință de pai.

Cîteva rețete contra pistruilor:

1. Ceapă zdrobită macerată cîteva zile în oțet;
2. Hrean ras amestecat cu oțet;
3. 50 g frunze de pătrunjel și 50 g suc de păpădie crudă.

Se face un decoct (ceai concentrat) și se spală obrazul zilnic, timp de 2 săptămîni.

Se vor evita nopțile pierdute, alcoolul, tutunul. Se va face mult sport și se va sta mult în aer liber pentru ca sîngele să se oxigeneze și să elimine toxinele.

Tinerii trebuie să știe că orice adolescent care bea alcool sau fumează nu face un act normal ci de bravură și nu poate fi privit și considerat ca un matur, cu toate eforturile sale.

Ei nu trebuie să imite pe omul matur, fiindcă este cu mult mai valoros să fim noi înșine, originalul nostru și nu copia personajelor din jurul nostru, deoarece numai originalul are valoarea sa certă.

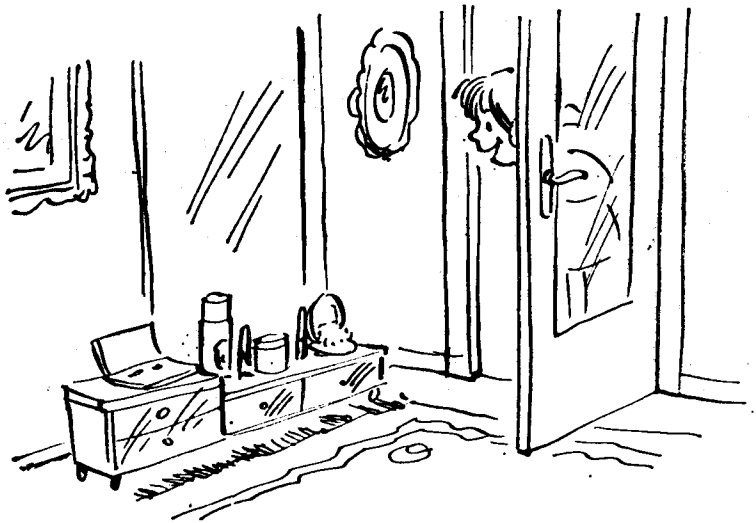
Nici țigările, nici băutura și nici fardul exagerat, îmbrăcămintea excentrică și coafurile de vampă, nu crează adevărata personalitate; aceasta se afirmă prin propria noastră valoare, prin respectul față de noi înșine, capacitatea de a înțelege clar realitățile vieții! Și aceasta o obținem observînd, învățînd, acumulînd cultură, educație și experiență și mai ales sintetizînd experiențele altora.

Nu este necesar să ne lovim și noi de prag, dacă cel din fața noastră s-a izbit.

Și pe urmă, cum puteți convinge că nu sînteți adolescenți, cînd toate manifestările de pe piele, de pe obraz sînt specifice acestei vîrste? Pentru aceasta nu trebuie să vă necăjiți.

Vă mai dezvălui cîteva mici secrete ca să scăpați de acneea juvenilă:

— Mîncați gulii crude, rase sau fierte.



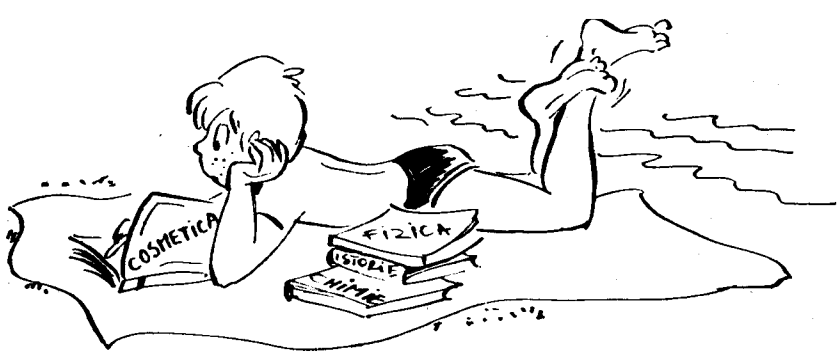
— Beți înaintea fiecărei mese o infuzie de panseluță de cîmp (120 g flori la 2 kg apă).

— În afară de măștile pe care vi le-am recomandat mai înainte, aplicați măști sub formă de cataplasme calde din nalbă, fie direct pe obraz, fie aplicate pe un tifon.

— Combateți prin toate mijloacele constipația. Mîncați fructe crude: prune, caise, pepene galben, cireșe, vișine. Beți ceaiuri speciale contra constipației. Din cînd în cînd luați o doză de 30 grame ulei de ricin. Faceți multă gimnastică.

— *Evitați să umblați cu mîinile pe obraz și nu rupeți cosurile fiindcă le înmulțiți.*

— *Dezinfectați obrazul cu o loțiune slab alcoolizată.* Veți vedea repede efectul:



Părinții nu trebuie să uite propriul lor impas de la această vîrstă și acel sentiment al izolării, al contradicțiilor din jur și din propriul său „eu" care caracterizează pe adolescent.

El are nevoie să înfrunte, să contrazică, pentru a-și afirma personalitatea sa în devenire și este șocat cînd cei dragi și apropiați îl socotesc încă un copil, cînd el trepidează de viață și de „idei" — cîteodată năstrușnice — în contradicție cu realitatea. El își caută un drum personal, e momentul cel mai periculos, cînd poate cădea în capcana influenței sau ambițiilor unei terțe persoane care ar putea folosi această proaspătă energie, cîștigîndu-i încrederea și simpatia.

Fiți alături de el — nu printr-o supraveghere rigidă — ci printr-o fină intuiție și discretă îmbărbătare.

Nu întrerupeți dialogul, adolescentul are nevoie de a se confesa, de a-și defini interiorul atît de bombardat de efervescența celor două lumi ce se suprapun: cea a copilăriei și cea a tinereții. Provocați această confesiune, mărturisindu-vă singuri, lui. Aduceți din trecutul Dvs, unele clipe uitate, fapte care să le suscite încrederea și să vă simtă prieten și cu tot sufletul aproape de el.

Încercați să vă autopersiflați, să vă dezveliți acel „eu" stîngaci de atunci, spre a crea o asemănare, spre a reduce distanța dintre părinți și copii! Să nu vă temeți că nu veți mai fi respectați, ci din contra, veți fi mai iubiți și mai înțeleși!

Adolescența este pudică, nu difuzați și nu ironizați mărturisirile, luați-le în serios, chiar dacă le socotiți ridicole în sinea Dvs., nu vă trădați. Trebuie să știți și să înțelegeți că acești viitori bărbați și aceste viitoare femei și mame urăsc ridicolul și vor să fie tratați cu demnitate, ca adevărate ființe mature fiindcă ei înșiși se îndoiesc de propria lor personalitate și caută prin toate mijloacele o confirmare de la toți!

Lăsați-le un spațiu de libertate, nu-i spionați, dar nici nu trebuie să-i pierdeți din mînă; aceasta pentru propriul lor bine.

Se cere o mare răbdare, o infinită înțelegere, o diplomație subtilă. Ei pot avea unele ieșiri nepoliticoase, chiar dureros de „brutale" dar fiți înțelepți, pentru că înlăuntrul lor este un „vulcan" de care ei înșiși sînt speriați și caută prin înfruntare să se apere de propria lor contradicție.

Nu rupeți contactul, păstrați toate posibilitățile de dialog, supravegheați-i discret, fără ca să simtă, pentru a le feri pașii de primejdii. Aceasta este una din perioadele cele mai grele pentru părinți, dar mai ales pentru tați, cînd cei doi bărbați se înfruntă, cel mai tînăr cu cerbicie. Iar pentru mame, obișnuite cu tandrețea și atașamentul absolut al fetelor, este dureroasă detașarea și izolarea de ele, cu inerentele „secrete" și idei personale, care închid posibilitățile căilor de acces ale încrederii și ale mărturisirii.

Tinerii destăinuiesc mai ușor unor străini decît celor apropiați preocupările și secretele lor fiindcă au nevoie să se mărturisească și știu că străinii

îi pot asculta fără să se amestece în viața și problemele lor, așa cum o fac părinții.

De aceea ascultați-i cu răbdare, nu dați imediat sfaturi, nu faceți comparații gen „pe vremea mea"... Așteptați puțin, trebuie să găsiți un mijloc de a sugera diplomatic o soluție care vi se pare mai clară și mai bună pentru ei.

Fiți răbdători, această perioadă este de trecere, copiii Dvs. se vor domoli cînd vor ajunge la limita desăvîrșirii tinereții lor clocotitoare! Veți fi mirați de noua schimbare intervenită în comportament și-n personalitatea lor fizică și psihică.

Modificările ce survin o dată cu vîrsta

„Trebuie să admitem că, dacă bătrînețea este fatală, decrepitudinea nu este!" (François Bouiliere).

Nu putem să nu abordăm problema arzătoare care ne modifică înfățișarea, teză dezbătută de mii de ani și încă nerezolvată, care ne reamintește de acel sfîrșit inerent ca o „sabie a lui Damocles" care atîrnă deasupra capului nostru..."

Noi femeile, care avem atîta potențial de vitalitate și de tărie morală, nu trebuie să ne lăsăm înspăimîntate și atît de intimidate de un proces firesc al ritmurilor biologice ale organismului nostru uman, ci trebuie să-l ajutăm să se regleze singur, nu să-l defectăm, prin lipsa noastră de participare la activitatea lui.

Va trebui deci să-l stimulăm, cu acei stimuli necesari regenerării celulelor vitale.

Vom lupta deci, știind că îmbătrînim și că ritmul reînoirii celulelor este încetinit și deci deficitar, nu se mai produce normal ca în tinerețe.

Insuficiența hranei celulare se reflectă nu numai la organele interne, ci și la exterior. Trupul își schimbă înfățișarea, se șubrezește, sau devine prea gras, coloana vertebrală se curbează, picioarele nu mai sînt atît de sigure la mers, respirația este mai anevoioasă. Procesele vitale fiind încetinite, țesutul conjunctiv slăbește, mușchii așezați pe el „cad" apar goluri, care la suprafața epidermei se transformă în riduri.

Tenul de asemenea se usucă, se ridează, anumite porțiuni se îngroașă și se umplu de sebum, glandele sebacee își dereglează activitatea. Țesutul cutanat își pierde elasticitatea, o dată cu apa și cu tonusul mușchilor. „Bula lui Bouchat" este un țesut grăsos pe care îl avem în părțile de mijloc ale obrazului. Cînd acest țesut se „topește" se fac modificări în fizionomie. Tenul astfel slăbit, deshidratat, se decolorează, se usucă (în majoritatea cazurilor) circulația sîngelui la nivelul pielii se face deficitar, reacția ei devine mai sensibilă la intemperii, la diferențe de temperatură și la presiune atmosferică.

Apar pete maronii, vene dilatate (cuperoză) o serie de negi și alunițe, ori mici excrescențe. Prin subțierea gingiilor și datorită pierderii dinților se crează goluri pe obraz, încrețituri inestetice deasupra gurii și în jurul ei. Pe gît, pe ceafă, pe decolteu, pe mîini apar vene îngroșate și pete.

Multe femei nu iau nici o măsură și nici nu suportă să se ungă pe obraz cu o cremă grasă și hidratantă care să hrănească și să împrospăteze tenul, ci se predau total, fie din demoralizare fie din comoditate, unei bătrînețe foarte aproape de decrepitudine.

Iată, deci, cum elementul psihic asociat cu încetinirea organică de uzură a organismului, neimpulsionat de nici un stimulent și de nici o îngrijire elementară, provoacă acest aspect fizic total negativ.

Cum acționăm deci în acest caz? Nu este posibil să îndepărtăm bătrînețea. Știm doar că tinerețea înseamnă evoluție și bătrînețea involuție. Dar putem s-o prevenim, s-o întîrziem cît mai eficient posibil, pe plan fizic și pe plan psihic.

Fizic — prin odihnă, sport, gimnastică ușoară, aer curat, respirație profundă, cură de ape minerale, alimentație rațională, dietetică, în special cu evitarea grăsimilor animale, a condimentelor și cu un plus de pondere și medicamente de stimulare a circulației sanguine, injecții cu Gerovital H3, Aslavital etc., bineînțeles sub supraveghere medicală. Mersul pe jos este cea mai ușoară „gimnastică", dar nu pînă la obosire.

Psihic — printr-o continuă participare la viață, muncind rațional, călătorind, citind, ajutînd, vizionînd spectacole, trăind în contemporaneitate, nu mereu în trecut, ci adaptîndu-ne la prezent, la realitate, cu ochii spre viitor. Numai astfel vom stimula celulele, cu impulsuri noi, pline de vitalitate.

Evoluînd mereu, ne păstrăm tinerețea, scăpăm de carapacea vechiului și intrăm într-un circuit nou — dar ușor și firesc — nu cu efort și cu imitarea tinerelor, ci ca niște demne camarade mai vîrstnice.

Trebuie să fim conștiente că energia și puterea noastră de acțiune scad o dată cu anii ce trec și să acceptăm fără crispare aceasta, fără să ne demoralizăm și fără a insista nesăbuit, făcînd excese, pentru a obține realizările din tinerețe, pentru că, procedînd astfel, nu facem decît să grăbim oboseala și uzura organismului alertînd bătrînețea și bolile ei.

Este necesar să ne cunoaștem posibilitățile reale.

Ca femei trebuie să luăm măsuri încă înainte de a fi invadate de riduri, prin îngrijiri zilnice și printr-o muncă rațională, o alimentație bine echilibrată, fără acel crez numai al plăcerii, prin consumul unor alimente gustoase, dar nesănătoase (dulciuri, grăsimi, condimente, excitante, cafele) sau fumat prea mult.

Trebuie să ne supraveghem exteriorul: să fim foarte curate și îngrijite, bine îmbrăcate, cu lucruri mai bune ca în tinerețe, fiindcă nu mai avem strălucirea ei, care luminează totul.

Să ne îngrijim dantura, să ne facem analize cel puțin de două ori pe an, pentru a lua măsurile necesare înainte de a fi prea tîrziu, înc azul unor boli de care nu avem cunoștință.

Din punct de vedere estetic, să ne îngrijim bine obrazul și cînd ridurile au apărut să le combatem cît putem.

Trebuie să știm că ridurile nu apar numai datorită îmbătrînirii ci și din cauza neîngrijirii. Sînt persoane foarte tinere care nu poartă ochelari de vedere din așa-zisă cochetărie, citesc noaptea culcate, la o lumină insuficientă, sau lucrează la o lumină prea intensă, ori nu poartă ochelari de soare etc producîndu-și astfel ridurile, „laba gîștii". Altele au o mimică prea pronunțată, fără măsură, mușchii trăsăturilor se uzează, elastina nerezistînd la repetate întinderi și destinderi.

Procesul vieții este, în linii mari, același pentru toate viețuitoarele pămîntului, proces care determină creșterea, maturizarea, îmbătrînirea, moartea.

La nivelul pielii se întîmplă același lucru: perioada de înflorire și cea de ofilire. *Aminoacizii* și *colagenul* sînt substanțe regenerative ale celulelor

noastre și știm că aminoacizii stau la baza materiei vii. Colagenul din piele are un rol de hidratare și *elastina*, de elastic, dînd tărie celulelor și mușchilor (tonus). Din păcate, celulele fabrică și *elastoza* care este o substanță toxică, ce se ivește pe parcurs, din motive determinate (negative) și care, prin nocivitatea ei, distruge elastina pe care o roade încetul cu încetul, ca o rugină.

Fibrele de colagen din țesuturi conțin siliciu. O dată cu procesul de îmbătrînire, acest siliciu se pierde împreună cu grăsimea care se topește și ea și care are un rol bine determinat, de susținere a mușchilor și de păstrare a apei.

Colagenul tînăr are și el un conținut de grăsime în fibrele sale, care menține apa și-i dă tenului acea prospețime a tinereții.

Pentru refacerea elastinei celulelor umane, se aplică un procedeu nou și anume acela care le excită vitalitatea, introducîndu-se o elastină din aortă de vacă, de vițel sau de bou.

Pentru revitalizarea unui ten deshidratat, uscat, zgrunțuros și ridat, cu o înfățișare ternă și fără viață, în afară de curele cu Gerovital H3 și celelalte despre care am scris anterior, se vor face băi de plancton marin și de plancton termal, injecții cu extracte embrionare, care să stimuleze mai activ celulele cutanate. Se vor face aplicații alternative de măști calde cu proteine, care pătrund astfel mai bine în interiorul pielii, sau alte diferite procedee electrice de stimulare și impulsionare a proceselor vitale ale celulelor.

Măștile de plante, fructe și legume sînt la îndemîna noastră și hrănesc tenul.

Gălbenușul de ou, prin conținutul lui mare de colesterol, în combinație cu brînza de vacă, cu uleiul de floarea soarelui, ori cu uleiul de măsline sînt de asemenea indicate, mai ales pentru tenul uscat.

În comerț există măști excelente, la preț accesibil, pe care de asemenea le putem folosi (măști de urzici, de alge, de mușețel) constituind adevărate balsamuri pentru tenurile obosite și deshidratate.

Acasă, primăvara, vara și toamna, putem aplica măști răcoritoare din toate fructele cărnoase: cireșe, vișine, banane, portocale, grepfruturi, căpșune, piersici, pepene galben și verde, zmeură, fragi, acestea fiind bune pentru orice fel de ten.

Pentru persoanele cu tenul gras și pentru cele cu ten mixt, cu porii deschiși și porțiuni grase, se vor aplica măști cu prafuri minerale ca: ihtiol, talc, carbonat de calciu, carbonat de magneziu, oxid de zinc, caolin, pulberi ce vor fi ușor frecate într-un mic mojar sau pe o farfurioară, cu cîteva picături de alcool și de ceai concentrat de mușețel, atît cît să se poată întinde ca o pastă unctuoasă. După 20 minute se spală tenul cu ceai de mușețel.

Se mai pot face aplicații de măști cu miere de albine și drojdie de bere, de morcovi rași ori de spanac sau urzici bine spălate și zdrobite. Pentru tenurile foarte grase se poate folosi usturoi pisat. În acest caz masca se ține numai 10 minute fiindcă poate arde sau înroși pielea.

Dacă, la bătrînețe, ridurile apar mai ales din cauza deteriorării celulelor prin pierderile de elastină și colagen, ele se instalează și datorită contracțiilor musculare repetate.

Mimica este unul din factorii care imprimă atît persoanelor în vîrstă cît și tinerilor, semnele unei activități psihice puternice, lăsînd linii și uneori brazde adînci pe piele.

Procesul de îmbătrînire al celulelor începe imediat ce acestea au ajuns la maturitate, adică de la 18 ani, cînd tinerețea este împlinită. Încetul cu încetul, apar unele mici riduri, chiar la 25 de ani, apoi la 30—35 apare ridul care marchează șanțul naso-labial, pe ambele părți ale obrazului — aceste riduri ale rîsului sau ale plînsului care se deosebesc doar prin direcția lor. Veselia duce la ridicarea celor două comisuri ale gurii, într-un zîmbet înflorit, tristețea coboară colțurile gurii imprimînd ridul în jos. Încep apoi și ridurile ușoare de la ochi, în unghiul lor extern, mai ales dacă nu purtăm ochelari de vedere (dacă avem nevoie de ei) sau ochelari de soare, cînd lumina este foarte puternică.

Trebuie să ne supraveghem să nu încruntăm sprîncenele și nici fruntea cînd citim sau muncim mai concentrat, fiindcă astfel se imprimă adînc urmele cutelor în piele.

Pentru ridurile superficiale putem să luptăm cu unele substanțe bioactive, ce sînt încorporate în creme sau măști. Ele sînt fluide sau grase și trebuie întrebuințate ca o cură, un timp determinat (în general 20 de zile) pentru revitalizarea și reîmprospătarea epidermei.

Încă din tinerețe trebuie să întrebuințăm o cremă grasă pentru regiunea ochilor fiindcă în această regiune pielea este mai uscată. Gîtul, ceafa, mîinile, decolteul, vor fi și ele unse cu aceleași produse revitalizante.

Liftingul

Pentru ridurile prea pronunțate, mai ales acelea care se fac din cauză că am slăbit și pielea, lipsită de grăsime și cu mușchii căzuți, s-a lăsat pe obraz atîrnînd sub forma de pliuri paralele, fiind acum prea mare pentru forma micșorată a obrazului, se poate apela la medicul specialist în chirurgia estetică și plastică, care va proceda la un lifting.

Liftingul este o operație facială care constă într-o incizie aproape invizibilă, în zona tîmplelor pînă după ureche, care scurtează pielea și o ridică, modificînd și linia trăsăturilor, linie ce nu mai este descendentă — caracteristică bătrîneții, cu nota ei de tristețe — ci ascendentă, specifică tinereții.

Reușita acestei operații depinde și de calitatea pielii (dacă nu este prea deteriorată și dacă nu prezintă unele țesuturi adipoase).

Faptul că pielea este grasă sau uscată, nu influențează prea mult, dar pentru o reușită mai sigură, este necesar ca pielea să fie îngrijită și înviorată, perfect curată, lipsită de ori ce fel de iritații sau boli.

Operația de lifting se poate face cu anestezie locală sau totală, în cazul în care intervenția este de durată.

Pentru cuta naso-labială și pentru pleoape, sînt necesare intervenții speciale.

Operațiile estetice de retușare a asimetriilor: nas prea mare, urechi căzute sau prea mari, buză de iepure, bărbie dublă, bărbie fugită sau cele ce se fac după accidentele grave sînt realizări artistice, nu numai tehnice, ce redau celor vătămați, frumusețea fizică și tonusul moral, înlăturînd complexele psihice.

Aceste operații prezintă un singur inconvenient: pierderea identității (cînd pacientul nu se mai recunoaște); dar, pe parcurs, criza trece și acesta capătă o nouă personalitate fizică și psihică.

Peelingul

Peelingul chirurgical. Peelingul chirurgical este un alt procedeu prin care se rad straturile superficiale ale pielii și ridurile, impulsionînd astfel refacerea celulelor prin revitalizarea țesuturilor. Se aplică mai ales la cutele naso-labiale și la ridurile mai profunde de la frunte, gură sau de la ceafă.

Injecțiile cu silicon. Siliconul introdus direct în șanțurile ridurilor, a dat la început rezultate spectaculoase, prin netezirea ridurilor la suprafața pielii. Această experiență a fost abandonată din cauza complicațiilor care intervin ulterior.

Peelingul cosmetic. Este un procedeu ușor pe care îl poate executa o bună cosmeticiană, cam de 2—3 ori pe an, prin aplicații mecanice (de substanțe care freacă pielea) sau chimice (cu acid salicilic, acid acetic, rășini de Orient etc. care exfoliază straturile superficiale ale pielii.

Imediat după peeling, tenul se va feri de soare, pielea fiind extrem de sensibilă și mai puțin aptă de a se apăra de nocivitatea razelor solare.

Se recomandă efectuarea acestui tratament toamna și iarna, pentru o mai bună reușită.

Silueta

În măsura în care luptăm să avem un obraz frumos, trebuie să avem grijă și de trupul nostru, de forma lui, care este bine să fie în armonie cu înălțimea, vîrsta și chipul nostru. Nu ne vom lăsa invadate de grăsime, controlîndu-ne mereu greutatea și calculînd, printr-o alimentație judicioasă, să nu fie depășite acele calorii ce ne sînt strict necesare bunei funcționări a organismului.

Vom evita dulciurile, grăsimile și făinoasele în exces; vom face sport, gimnastică, drumeție.

Greutatea noastră depinde și de structura osoasă a trupului, dar este în raport direct cu vîrsta și cu înălțimea. Cînd se păstrează o anumită proporție și cînd nu avem unele defecte de construcție, putem spune că avem un trup frumos, în armonie cu trăsăturile chipului nostru. Fiindcă, frumusețea noastră fizică înseamnă acea armonie prin proporția dintre chip, trup și membrele superioare și inferioare. Dar, orice am face, nu putem schimba structura corpului nostru pe care am moștenit-o genetic. Astfel, nu putem lungi picioarele dacă sînt scurte, nu putem scurta un gît lung, sau mîinile prea mari și lungi, dar avem la îndemînă unele mijloace de camuflare a defectelor și putem scoate în relief calitățile acelor trăsături ale obrazului sau ale trupului, care, prin frumusețea lor, umbresc deficiențele.

Aceste mijloace sînt: vestimentația, coafura, machiajul.

Greutatea și forma exterioară a trupului o putem modifica și desăvîrși, făcînd-o armonioasă, printr-un regim adecvat, prin mișcări speciale de gimnastică și sport.

Toate acestea le vom face nu numai pentru frumusețe, dar și pentru sănătate, știind că excesul de grăsime îngreunează respirația, tulburînd funcțiile inimii și ale altor organe, face mersul greoi și obositor.

Există o anumită greutate — ideală — care depinde de înălțime și de vîrstă.

În privința proporției trupului, canoanele sînt astfel:

— înălțimea trunchiului trebuie să fie de 5 ori înălțimea capului; (înălțimea capului se măsoară din creștet pînă-n vîrful bărbiei);

— lungimea picioarelor este egală cu jumătatea trupului.

— circumferința șoldurilor este egală cu cea a bustului (se poate depăși totuși cu 2—3 cm doar la șolduri);

— lățimea spatelui trebuie să cuprindă de trei ori lărgimea frunții (de la o tîmplă la alta);

— circumferința taliei este egală cu circumferința șoldurilor minus 20—25 cm;

— glezna trebuie să aibă o circumferință mai mică decît cea a pumnului închis.

Vom calcula greutatea noastră, măsurîndu-ne înălțimea și scăzînd 6—7 kilograme din totalul ei, dar orientîndu-ne și după vîrstă, conform tabelului.

Tabel cu greutatea corpului în raport cu înălțimea și vîrsta

Înălțimea m	Vîrsta		
	Pînă la 30 ani kg	De la 30 la 45 ani kg	De la 45 la 65 ani kg
Femeile cu talia normală			
1,55	52	54	51—52
1,58	53,50	55	54
1,60	56	58	55
1,63	58	59	56
1,65	59	61	58
1,68	61	63	60
1,70	62	64	61
1,73	64	66	63
1,75	66	63	66
Femeile cu forme pline			
1,55	58	59	57
1,58	60	62	59
1,60	61	62	59
1,63	63	65	62
1,65	64	66	63
1,68	68	70	66
1,70	69	71	68
1,73	71	73	70
1,75	73	75	71
Femeile cu forme subțiri			
1,55	48	50	48
1,58	50	52	49
1,60	51	53	50
1,63	52	54	52
1,65	54	56	54
1,68	57	58	56
1,70	57	59	57
1,73	59	61	59
1,75	61	63	61

Există o mentalitate retrogradă, din fericire izolată, că dai dovadă de o notă egoistă, egocentrică, dacă te îngrijești, reproșîndu-ți-se că te iubești prea mult.

Dar, a fi curat, a avea grijă de trupul tău (de interiorul și exteriorul lui) este o datorie tot atît de importantă ca pentru orice alt bun pe care ți l-a dat viața, pe care trebuie să-l cultivi și să-l îngrijești, ca să-ți dea maximum de putere și de bucurie de a trăi, stimîndu-te pe tine și pe cei din jur.

Ca femei, avînd o epidermă mai sensibilă și foarte subțire, supusă poluării și intemperiilor trebuie să dăm o atenție mărită fizicului nostru.

Așa cum în gospodărie curățim și dichisim zilnic casa noastră, bucățica de grădină, pe care o săpăm, o udăm, o însemănăm, plivind-o și luîndu-i în schimb roadele, trupul nostru este un bun, un ogor al nostru, casa vieții noastre. E drept, o casă tăcută, ce rămîne adesea pentru noi o necunoscută și-abia cînd este prea tîrziu — o înțelegem.

A ne păstra intactă forma corpului, a lupta s-o înfrumusețăm, a avea grijă să nu depășim greutatea normală, cea care corespunde vîrstei și înălțimii noastre, nu este numai un deziderat estetic, dar și unul de sănătate.

Îngroșarea taliei, a spatelui, a bustului, a coapselor, a trăsăturilor obrazului și a bărbiei, care devine dublă, antrenează ivirea celulitei care asediază țesuturile conjunctive cu noduli dureroși și dezagreabili ca aspect, la suprafața pielii.

Din cauza pulpelor prea voluminoase care se ating, apar iritații, jupuiri și chiar răni, mersul fiind greoi și nesigur.

Oboseala vine și ea ca un inamic, efortul este mai mare pentru un trup care are greutate mare. Chiar somnul este mai puțin deconectant.

Iată de ce trebuie să evităm să ajungem aici și, dacă am depășit o anumită greutate, să luăm măsurile ce se cuvin ca să slăbim, pentru a preveni complicațiile ce pot surveni în urma unei îngrășări excesive (diabet, astm, insuficiență cardiacă etc.).

Nu trebuie să credem că medicamentele de slăbit ne vor ajuta, ci s-a dovedit, pe parcurs, că ele sînt extrem de periculoase, prin complicațiile interne ce pot surveni în metabolism.

Rămîne deci tot voința noastră de a slăbi, prin gimnastică și o alimentație rațională, hipocalorică, care să ne echilibreze greutatea și silueta.

Vom ocoli vechea și inutila cale a înfometării (sistem întrebuințat pentru manechine) procedeu ce ne lipsește de unele elemente indispensabile sănătății, pentru o linie estetică a trupului, ce poate exista și atunci cînd ne hrănim normal dar rațional, bineînțeles incluzînd mișcarea.

Din punct de vedere estetic, o persoană slabă, nu are o rezistență a mușchilor normală și tonusul ei nu dă impresia de prospețime și tinerețe. Trupul trebuie să aibă viață, mușchii trebuie să emane tărie prin culoarea epidermei, prin netezimea și rotunjimea pielii, prin fermitatea gesturilor și prin elasticitatea și vioiciunea mișcărilor.

Este cu mult mai eficient să ne hrănim suficient, dar și să consumăm activ ceea ce am ingerat, prin mișcare și gimnastică, decît să ne abținem de la o alimentație corectă.

Chiar mina celor insuficient hrănite este tristă, figura obosită, iar mobilitatea întregului corp este mult încetinită.

De altfel, silueta „famelică" nu mai este azi la modă.

Trebuie să recunoaștem că nu este sănătos să consumăm alimente sofisticate, înecate în foietaje și jeleuri, în paste, sosuri picante și alte asemenea rafinamente gastronomice, care pot fi consumate în ocazii mai deosebite, dar nu zilnic, fiindcă sînt cu mult mai eficace alimentele naturale, decît îngrășate și saturate de sosuri, dulciuri sau grăsimi. De asemenea vom renunța la pilulele concentrate ce sînt astăzi la modă (supe, sosuri, budinci etc.) bune în excursii sau pe timp de iarnă, dar vara putem găsi vitamine și săruri minerale în legumele proaspete pe care le avem la îndemînă, care nu necesită decît a fi fierte în aburi și stropite cu ulei sau cu foarte puțin unt.

O mare cantitate de calciu și fier găsim în varză și în lactate, (iaurtul se digeră ușor și repede) în banane, spanac, urzici, ștevie, păpădie. Spanacul conține mult nitrat și este bine să fie consumat proaspăt. Caisele sînt foarte bogate în potasiu, morcovul în caroten și vitamina A, ciupercile conțin vitaminele B_2, PP și H, lămîile și portocalele vitamina C avînd acțiune alcalinizantă. Soia este bogată în proteine (36 g la 100 g legume). Peștele și ouăle pot înlocui carnea prin proteinele pe care le conțin. Carnea de porc este mai puțin grasă decît carnea de oaie sau de berbec.

Este mai sănătos să consumăm grăsimi vegetale decît grăsimi animale, pentru a nu mări colesterolul din sînge, dar este tot atît de primejdios să ținem un regim prea strict.

Din cînd în cînd putem mînca legumele fierte în abur și cu puțin unt, deși acesta este de natură animală. Grăsimile nu trebuie să fie suspendate din alimentație, fiindcă sînt necesare dizolvării vitaminelor în sînge.

Trebuie să micșorăm cantitatea de zahăr din alimentație. Sucurile de fructe se pot bea și fără zahăr. Toate fructele trebuie să fie consumate normal, crude sau coapte.

Dacă gustul ne este obișnuit cu dulce, putem înlocui zahărul cu zaharina fiindcă zahărul nu trebuie să depășească 10% ca aport de energie.

Este necesar să ajutăm recuperarea fierului în organism, prin consumarea alimentelor ce conțin acest element, femeile avînd pierderi de fier prin activitatea lor genitală.

Pentru scăderea colesterolului trebuie să renunțăm la zahăr, paste făinoase și alcool și să facem zilnic mișcarea suficientă pentru consumarea grăsimilor.

În regimul de slăbire trebuie să bem suficientă apă.

De asemenea, se credea că proteinele ajută în cura de slăbire, ele fiind un element de slăbit, ceea ce nu este exact. Adevărul este că proteinele ajută la menținerea echilibrului organismului în cura de slăbire, prin aportul de elemente ce susțin tonusul mușchilor.

Cum slăbim cînd ne-am pierdut silueta

Problema curei de slăbire este un „ce" serios și impune o cunoaștere exactă a tipului pe care îl reprezentăm, a corpului nostru cu acel „summum" de schimburi interne și reacții externe. Pentru aceasta va trebui să consultăm medicul care, pe baza analizelor și după o minuțioasă cercetare medicală, va decide cînd și cum trebuie să începem cura de slăbire.

Este bine să cunoaștem că putem mai ușor adăuga un kilogram la greutatea noastră, decît să-l pierdem și pentru aceasta trebuie să fim foarte atente la ce mîncăm, dozînd cantitățile și echilibrîndu-le, printr-un regim mai sărac în calorii, înainte de a se depune grăsimea.

Atunci cînd ne-am hotărît să începem cura de slăbire, trebuie să stabilim și soluția la care trebuie să recurgem, la cura cea mai lentă sau staționară, ori la cura de șoc, cînd se poate slăbi cu 3—4 kg deodată.

Personal, optez pentru o pierdere de grăsime în timp, fiind mai sigură și fără consecințe nefavorabile asupra sănătății și esteticii noastre, căci grăsimea topită brusc poate da o cădere a mușchilor sau a organelor (ptoze). Pielea devine și ea ca un elastic stricat, atîrnînd flască.

Soluția șoc se potrivește persoanelor obeze, care au depășit cu mult greutatea normală și chiar și în acest caz, nu trebuie să provoace o scădere bruscă de greutate, ci o pierdere mai lentă, printr-un regim mai puțin aspru, după care se va repeta, eventual cura de șoc.

Nu se poate slăbi dacă nu micșorăm rația de calorii, iar această scădere nu trebuie să depășească 2/5 din caloriile necesare corpului.

Există destule cure de slăbire dar, de obicei se recurge la trei metode.

Prima metodă de slăbire, prin deshidratare, cuprinde un consum mare de diuretice. Ea prezintă inconvenientul de a da un dezechilibru intern, prin pierderea sării care provoacă o reținere a apei în organism.

A doua metodă este acea care recomandă un consum mare de extracte tiroidiene. Ea poate provoca o reacție neașteptată în organism, întrucît în materie de endocrinologie încă nu se pot cunoaște toate datele ce pot surveni, fiecare persoană fiind o necunoscută, un unicat, cu propriul său metabolism și cu propria sa reacție.

Pot surveni: boli de inimă sau tulburări endocrine grave, ceea ce s-a constatat cu unele medicamente de slăbit.

A treia metodă, ceea a caloriilor reduse în timp, prezintă avantajul că putem slăbi sigur dar lent, rămînînd la o greutate normală și constantă.

Nu vom reduce total grăsimile, fiindcă organismul are nevoie de ele, dar vom avea grijă să avem în alimentație: proteine, glucide, săruri minerale și foarte puține lipide (grăsimi).

Toate acestea vor fi determinate și de efortul pe care îl depunem în munca noastră, de vîrsta pe care o avem, cunoscînd că pierderile sînt mai active la tinerețe, deci și consumul de energie este mai mare.

Cînd începem o cură de slăbire, trebuie să ținem cont și de bolile pe care le-am avut în trecut și să ne asigurăm că nu redeschidem astfel niște vechi focare abia închise (cum ar fi de exemplu tuberculoza).

Primul lucru pe care trebuie să-l combatem este constipația care este mai acută la femei, ele avînd un grad de sensibilitate mai pronunțat, ce se reflectă în reacțiile bilei, prezentînd deseori dischinezie.

Se va face gimnastică, genoflexiuni, coborînd și atingînd cu șezutul podeauna, sărituri pe o coardă reală sau imaginară (simulată) mersul cu bicicleta (sau mișcări simulate de bicicletă), mersul pe jos (5 km pe zi).

Se vor bea ceaiuri medicinale laxative, se vor mînca legume crude sau fierte, suc de legume, fructe, carne fiartă, pește, lactate.

Alimentele se vor mesteca lent și îndelung. Din cînd în cînd se va lua și o doză de ulei de ricin.

Se va evita alcoolul, fumatul excesiv, condimentele, murăturile care cer o cantitate mare de apă. Se va face din cînd în cînd o baie de aburi, saună sau băi în cadă cu sare de Bălțătești sau sare marină.

Se vor face respirații adînci, cu reținerea aerului cîteva secunde. Înotul, bicicleta sînt excelente.

Vom avea grijă ca, începînd de la vîrsta de 30 ani să nu ne schimbăm greutatea. Pentru aceasta, imediat ce vom constata depășirea greutății normale, vom lua măsurile necesare, reducînd caloriile sau schimbînd alimentația.

Pentru o activitate normală femeile au nevoie de 1 800 calorii în timp ce bărbații de 3 200 calorii, iar cei cu o muncă grea 3 400 pînă la 3 800 calorii, zilnic.

Regimul caloriilor scăzute nu trebuie urmat la întîmplare de persoanele ce vor să slăbească, ci va fi consultat medicul.

Sînt multe femei care, deși nu sînt grase, au o adevărată fobie de a nu se îngrășa. Astfel, imitînd vreo prietenă sau doar „din auzite" trec la un regim neavizat și fac o cură de slăbire care aduce perturbări serioase organismului: amețeli, insomnii, dermatoze, ulcerații stomacale și bucale sau degerături în sezonul rece.

Toate aceste accidente sînt consecința consumului unei cantități prea mici de grăsimi.

În procesul de reînnoire a celulelor și pentru menținerea tonusului este nevoie de vitaminele A, D și E. Pentru aceasta nu trebuie să suprimăm total

alimentele ce conțin grăsimi (unt, ulei) ci trebuie să avem un consum minim de 10-15 g unt și 10 g ulei zilnic.

De asemenea nu trebuie să ne lipsim de lapte, iaurt, brînză și ouă (4-5 ouă pe săptămînă) de legume și fructe proaspete ori uscate, mai ales cele colorate și cele ce conțin provitamina „A" (carotena).

Dacă vom bea numai lapte degresat, vom mînca brînză dietetică (fără grăsime) și nu vom consuma nici o grăsime sau dulciuri, vom avea o serie de consecințe ce se vor repercuta la nivelul pielii (ca unele dermatoze sau dacă apare vreo rană, aceasta cu greu se va cicatriza).

Pe de alta parte, consumul exagerat de zahăr (fie prin consumul zilnic o dată cu ceaiurile, cafeaua prăjiturile, fie prin băuturile răcoritoare care au de obicei un grad ridicat de zahăr, circa 120-140 g la un litru, cînd normalul este un consum de 100 g pe zi pentru copii și de 50-60 g pentru adulți, strică echilibrul vitaminei B absorbită prin alimente, care devine astfel insuficientă pentru a asimila corect zahărul sau glucidele, ceea ce face să se reflecte în organism, prin lipsă de apetit, nervozitate, iritabilitate sau prin afecțiuni ale epidermei.

Lactatele aduc un aport substanțial de vitamina B, dar dacă nu obișnuim să consumăm o cantitate suficientă, va trebui să completăm, consumînd drojdie de bere sau vitamine.

Legumele și fructele aduc o cantitate remarcabilă de substanțe minerale și de celuloză de care avem nevoie în procesul de digerare a hranei — ca lest — și de vitamine, mai ales cruditățile care conțin vitamina C de care avem mare nevoie, mai ales în perioadele de efort sau pentru redresarea sănătății, după o perioadă de boală. Ea ajută la realizarea proceselor vitale și ne apără de atacul diferiților viruși sau microbi.

Vitaminele, sub formă de medicament, nu pot fi luate mereu, mai ales cînd nu facem mișcare și nu consumăm din caloriile dintr-o alimentație abundentă.

Este cu mult mai bine să mîncăm legume, salate, fructe, carne slabă de porc sau de vacă (asociată cu legume fierte), salate ori cruditați, asezonate cu lămîie și ulei, care aduc un aport natural de vitamine, minerale și proteine, necesare unei bune funcționări a organismului nostru.

Un regim excelent ce cuprinde calorii scăzute:

1. Ora 7—8	—	O ceașcă de cafea (amestec), ceai sau lapte degresat, neîndulcite cu zahăr
2. Ora 10	—	2 mere
3. Ora 12—13	—	10 g margarină, 130 g carne fiartă sau la grătar, o farfurie de legume fierte sau crude (fără pîine)
4. Ora 16	—	30 g brînză de vacă
5. Ora 18	—	3 mere
6. Ora 20	—	2 ouă sau 130 g pește fript

Se va bea apă simplă sau ceaiuri călduțe diuretice din plante. Se va putea astfel slăbi cu 150—200 grame pe zi, fără a se simți foamea și fără a se periclita sănătatea.

Persoanele al căror organism reţine apa şi care datoresc acest deranjament unor deficienţe endocrine sau nervoase şi care, cu toate că nu mănîncă mult, totuşi se îngraşă, vor evita oboseala şi vor lupta contra acelor factori nervoşi care determină neeliminarea apei din ţesuturi, mărind astfel greutatea şi volumul corpului. Bineînţeles că vor consulta medicii de specialitate care le vor prescrie tratamentul şi medicamentele necesare.

Este bine să încercăm şi acest regim, cîte două zile la rînd, de două ori pe săptămînă:

Regim de slăbit pentru persoanele care reţin apa în ţesuturi:

1. Ora 8 — O ceaşcă de cafea sau de ceai, fără zahăr
2. Ora 10 — Un ou răscopt şi un pahar de suc de fructe proaspete
3. Ora 12 — Salată cu lămîie şi o linguriţă de ulei (preferabil de măsline), 100 g friptură de vacă la grătar
4. Ora 16 — 50 g brînză de vacă, un pahar de suc de fructe
5. Ora 19 — 100 g friptură de vacă la grătar.

Mai tîrziu, la culcare, se va bea un pahar de suc de mere.
Nu se va bea deloc apă şi nu se vor mînca cireşe, vişine, ori banane.
Crudităţile nu sînt recomandate, fiindcă facilitează reţinerea apei.

Una din cele mai bune metode de a slăbi repede este aceea de a combina meniul în aşa fel încît felurile de mîncare să nu fie prea bogate în calorii. De exemplu, atunci cînd se mănîncă unt, nu mai trebuie consumate glucide: paste făinoase, cartofi, orez, pîine.

Cartofii prăjiţi împreună cu un cotlet de porc îngraşă. Acelaşi cotlet, mîncat cu o garnitură de fasole verde sote, dovlecei sau carote se digeră uşor, fără ca grăsimea să se depună. Mai mult, se pierde şi din greutate şi ne hrănim bine şi sănătos.

Deci, este bine să nu folosim la o singură masă alimente prea bogate, ci să dozăm caloriile printr-o asociere echilibrată.

Gimnastica

Gimnastică pentru spate

Exerciţiul 1

— Stînd în picioare, cu spatele drept, cu mîinile prinse de degete la spate trageţi umerii înapoi şi inspiraţi.

— Vă aplecaţi în faţă ridicînd braţele, tot cu degetele înlănţuite şi expiraţi.

— Continuaţi să expiraţi cît mai profund şi cu fruntea înainte vă aplecaţi, dar în acelaşi timp ridicaţi cît puteţi braţele de trei ori.

Exercițiul 2

— Stînd cu șezutul pe călcîie, respirați încet.
— Desfaceți călcîiele și lăsați fesele pe sol. Apucați cu mîna stîngă, pe la spate, degetele de la brațul drept. Stați în această poziție și respirați de mai multe ori.
— Schimbați bratele și, încet, vă relaxați.

Exercițiul 3

— Culcate pe spate, cu mîinile pe sol bine întinse, inspirați.
— Expirați ridicînd picioarele, perfect întinse, în unghi drept.
— Ținîndu-vă corpul de mijloc cu mîinile, ridicați picioarele vertical. Stînd astfel, respirați încet, apoi coborîți mîinile pe sol sprijinite pe fese.
— Ridicați capul și umerii și lăsați încet să coboare picioarele sprijinite apoi și capul pe sol (figura Candela).

Gimnastică pentru fese

— Stați jos (pe șezut) încrucișînd cele 2 degete mari de la picioare și coborîți încet capul privind într-un punct oarecare pe sol.
— Ridicați picioarele în aceeași poziție, ținîndu-vă echilibrul.
— Desfaceți picioarele.
— Respirați regulat, păstrîndu-vă echilibrul.
— Coborîți picioarele încet și repetați de cîteva ori acest exercițiu.

Automasaj

Faceți întîi o mișcare de aplicare înainte și, cu pumnul semiînchis, fricționați de o parte și de alta coloana vertebrală în jos, pe fese și, de acolo din nou spre spate. Coborîți palmele pe pulpele picioarelor, pe dreapta și pe stînga, frecînd cu degetul mare, apoi masați bine genunchiul cu podul palmei.

Din pliul genunchiului coborîți pe gambe apăsînd cu degetul mare pînă la călcîi.

Dacă aveți varice nu veți face aceste mișcări, existînd riscul de declanșare a cheagurilor de sînge.

Gimnastică pentru laba piciorului

Apăsați bine pe gleznă cu degetele apoi pe partea exterioară a tălpii; presiunile mai mari se vor face cu degetul mare.

Pentru talpă presați cu pumnul strîns și apăsați din cînd în cînd și cu degetul mare interiorul acesteia.

În cazul în care sînteți deprimate

Încercați să vă schimbați dispoziția, apăsînd cu degetul mare pe pliul interior al cotului, în golul acestuia.

Ca să îndepărtați oboseala și enervarea, faceți 60 de apăsări în podul palmei cu degetul mare (30 la mîna stîngă, 30 la mîna dreaptă).

Contra migrenei

Faceți cîteva apăsări și ciupituri pe frunte, cu degetul cel mare și cel arătător, iar cu cealaltă mînă apăsați osul occipital.

Apăsați scurt cu degetul mare pe arcada ochiului și sub sprîncene, insistînd în golul adînciturii nasului (între ochi).

Faceți presiuni apăsînd circular pe ambele tîmple, cu degetul mare și apoi masați cu pumnul semnistrîns tîmplele.

Presați calota craniană apăsînd cu degetele, începînd deasupra cefei și pînă în creștet, apoi coborîți pînă aproape de urechi.

Să stimulăm bioenergia noastră

Trebuie să ne îngrijim permanent să avem o piele proaspătă, un ten tînăr și transparent, adică să avem o mină bună. Secretul este o bună circulație a sîngelui la nivel cutanat, pe care o stimulăm printr-o alimentație sănătoasă, neîncărcată de grăsimi și dulciuri, printr-un sînge oxigenat de aer curat, de mers pe jos și de gimnastică ușoară și zilnică, amortizînd cu înțelepciune toate necazurile, fără să ne mai facem gînduri la fiecare piedică întîlnită în cale, la orice izbucnire de răutate sau necuviință a celor certați cu bunul simț, și cu educația.

Există o zicală: „Nu te necăji, pînă ce necazurile nu te necăjesc"! În așteptarea unui necaz probabil, ne necăjim de două ori: o dată gîndindu-l și deci ocupîndu-ne toate posibilitățile de relaxare și bucurie și apoi, cînd vine acesta cu adevărat. Dar, dacă a fost numai o presupunere și, firesc, nu ne-a copleșit, cum rămîne cu trauma psihică pe care ne-a făcut-o, așteptîndu-l?! Toate aceste frămîntări nu s-au înscris acolo în interior?

Dăm cîteva recomandări pentru restabilirea funcțiilor metabolismului pielii, prin stimularea bioenergiei, excitînd punctele zonelor specifice de energie ale corpului nostru.

Popoarele din Orient cunosc de mult metode cu tehnici speciale de stimulare a energiei naturale a corpului uman și le numesc: tai-chi (chinezii) prana (indienii) Ki, Do-In și Shiatsu (japonezii).

Procedeul Do-In este mai simplu și mai comod, fiindcă îl putem practica noi singure, acasă dimineața în momentul în care ne trezim, în pat fără să mai recurgem la specialiști.

Deci, nu ne vom scula brusc din somn, ci cu mişcări molatece, ne vom întinde bine braţele şi picioarele, vom căsca îndelung şi cît mai puternic. După aceea, stînd pe şezut, cu picioarele încrucişate sau în genunchi, vom ridica braţele deasupra capului, unind palmele şi frecîndu-le energic pînă ce se încălzesc. În continuare, cu pumnul strîns numai pe jumătate, vom începe să masăm suprafaţa capului de la frunte la ceafă şi în părţile laterale, cu mişcări circulare. Pentru a excita rădăcina părului, îl vom trage de cîteva ori, energic dar nu brutal.

Coborîm apoi pumnul spre ceafă masîndu-o bine. Mişcăm capul de sus în jos şi în diagonală încet, fără bruscare.

Vom trece la tîmple pe care le vom masa cu pulpa degetelor sau cu pumnul semistrîns, tot cu mişcări circulare, apoi spre frunte, de sus în jos, din partea dreaptă spre stînga şi în diagonală. Coborînd spre sprîncene, pe linia arcadei facem cîteva împunsături cu vîrful degetului mijlociu, apoi cu arătătorul şi mijlociul prindem rădăcina nasului şi adîncitura ochilor. Coborîm pe aripile nasului şi apăsăm uşor pe nări.

Masăm uşor cu interiorul palmei, mai întîi lateral, pe maseter (fălci) mişcînd degetele în foarfecă, deoparte şi de alta a gurii, apoi ciupim bine bărbia, cuprinzînd bărbia şi gîtul cu palma în căuş şi apăsînd scurt, cu degetul mare şi cel mijlociu, pe linia arterelor.

Se trece după aceea la umeri pe care îi masăm viguros cu palma deschisă şi chiar cu pumnul drept spre omoplatul stîng şi invers.

Începem să masăm braţele, cu pumnul drept spre braţul stîng şi apoi cu degetul mare apăsăm linia centrală a braţului.

Coborîm spre piept, masăm bine toracele inspirînd şi expirînd, apăsînd apoi cu pulpele degetelor între sîni, pe două linii paralele.

Masăm şi pîntecele, începînd de la ombilic, spre stînga, în spirală, apoi de la stînga în jos. Masăm uşor coastele şi aplecîndu-ne, continuăm să fre-

căm și spatele, de la dreapta la stînga și coloana vertebrală, cu pumnul semistrîns.

Trecem la pulpe pe care le masăm cu podul palmei începînd de la genunchi în sus; genunchii se vor freca bine cu mișcări circulare, continuînd în pliul lor și marginile de la spatele pulpei, coborînd apoi la gleznă, masînd bine și urcînd pe gambă spre genunchi. Frecăm talpa și fiecare deget de la picior, apoi călcîiul. Ungem bine talpa, degetele și călcîiul cu o cremă grasă, masînd ca să intre grăsimea în piele.

După ce am făcut baia sau dușul, frecăm bine corpul cu un prosop mai aspru și ne vom unge cu un lapte de lanolină sau puțin ulei de măsline ori de floarea soarelui, după ce l-am parfumat cu 2 picături de colonie.

În zilele în care sîntem indispuse și neliniștea și tensiunea nervoasă ne cuprinde, vom apăsa punctul din mijlocul pliului cotului, care este un centru euforic, după chinezi, împreună cu punctul lateral al pliului cotului.

Cînd oboseala ne doboară, trebuie să ne odihnim iar apoi vom apăsa cu degetul mare, de 50 de ori, podul palmei și interiorul lui.

Putem lua și o aspirină, dacă nu suferim de ulcer sau de aciditate stomacală.

Contra tusei se vor lua ceaiurile și siropurile de rigoare și se va masa gîtul, apăsînd ușor cu vîrful degetelor, în cîteva rînduri alunecînd de la bărbie spre gît pînă la „mărul lui Adam".

Contra strănutului repetat, se va apăsa punctul lateral interior al pliului cotului.

Contra durerilor de cap se vor face apăsări circulare, cu pulpa degetului mare pe tîmple și se va ciupi carnea dintre sprîncene timp de 30 de secunde cu arătătorul și degetul cel mare, sau se va ciupi rădăcina nasului. Cu cealaltă mînă, mai precis cu podul palmei, se va freca baza craniului.

Contra insomniei se va masa pulpa degetului mare de la mîna dreaptă, coborînd din vîrful degetului pînă la baza lui, repetînd operația de cîteva ori.

Digitopunctura

Digitopunctura este o metodă care se aplică manual, cu vîrful degetelor, în anumite puncte ale corpului ca: frunte, ochi, nas, obraz, gură, ceafă, linia mediană a capului, gît, umeri, brațe, încheietura cotului, podul palmei, degete, piept, spate, pîntece, fese, picioare, genunchi, glezne și laba piciorului, în scopul de a revitaliza epiderma și a îndepărta unele dureri.

Este o metodă care se practică de mult în Extremul Orient și are nume diferite, după țara în care se practică.

Metoda de digitopunctură japoneză „Shiatsu" nu vindecă durerile dar le îndepărtează. Se face de către specialişti, dar putem şi noi să încercam să aplicăm singure cîteva presiuni, atît pentru tenul nostru cît şi pentru corp.

Instrumentul de lucru este mîna, cu degetele şi podul palmei.

Contra durerilor de cap activăm circulaţia sîngelui, frecînd bine amîndouă palmele şi apăsînd cu degetul mare podul palmei.

Pentru ten facem presiuni scurte pe tîmple, pe frunte, pe arcade şi între ochi.

Pentru descongestionarea nasului roşu, frecăm urechile.

Pentru ochi facem apăsări cu 3 degete pe sprîncene şi apoi cu pulpele degetelor pe arcade (de 3 ori), apoi pe partea inferioară a arcadelor tot de 3 ori, timp de 10 secunde.

Pentru stimularea energiei organismului, apăsăm pe tîmple, cu 3 degete, cîteva minute şi apoi pe ceafă. Apăsăm apoi creştetul capului, începînd de la frunte, trecînd prin mijlocul capului spre creştet şi coborînd la ceafă, tot cu 3 degete, cu apăsări scurte.

Pentru revitalizarea glandei tiroide presăm cu degetul mare de o parte şi de alta a arterelor gîtului.

Realitatea şi noi înşine

Este natural să fim frumoase cînd sîntem tinere!

Pielea ne este proaspătă, tenul delicat şi transparent reflectă toate stările noastre sufleteşti, fiind cînd palid, cînd roz sau purpuriu; trupul suplu este uşor, cu mişcări pline de vioiciune. Ochii, gata să cuprindă tot, sînt mari şi strălucitori, mereu gata să se minuneze, gura este umedă şi cu buzele netede; sîntem pline de nerv, vibrînd de bucuria de a trăi, gata să-mbrăţişăm cerul şi pămîntul, împrăştiind în jur entuziasm, lumina zîmbetelor şi setea noastră de viaţă.

Cu timpul, ne domolim; vioiciunea slăbeşte şi ea o dată cu răspunderile noi ce le avem faţă de soţ, cămin, copii. Timpul este din ce în ce mai măsurat, mai programat, începe să ne cuprindă grijile vieţii şi fără să ne dăm seama pierdem, încetul cu încetul, entuziasmul acelor ani, cînd credeam — conform zicalei — „că tot ce zboară, se mănîncă"...

Este păcat să ne pierdem elanul cînd încă sîntem tinere.

Experienţa nouă pe care o încercăm în cămin, cu grijile, datoriile şi răspunderile profesionale pe care le avem nu trebuie să ne îndepărteze surîsul de pe buze.

Ne putem exercita autoritatea nu reci și încruntate, putem fi pline de demnitate și atunci cînd avem un zîmbet de simpatie și înțelegere pentru cei din jur, atît pentru cei de acasă, cît și pentru colaboratorii sau colegii de serviciu.

De asemenea, vocea noastră trebuie să fie calmă, să aibă un ton cald, dar ferm atunci cînd problemele sînt serioase.

Chiar atunci cînd ocupăm un post important, de răspundere profesională, nu este bine să uităm că sîntem femei și nu trebuie să ne prezentăm, atît în vestimentație cît și în comportări, masculinizate și nici la cealaltă extremă, prea cochete sau provocatoare.

Să păstrăm o măsură în toate, oricît de intensă ar fi munca pe care o depunem. Trebuie *să nu abdicăm de la feminitatea* noastră înăscută. Astfel, vom avea o înfățișare prezentabilă, curată, vesminte bine și elegant îmbrăcate, și nu în afara modei, o coafură îngrijită, în totul o sobrietate plăcută.

Trebuie să știm că totul se reflectă pe trupul și chipul nostru: felul cum trăim, cum ne alimentăm, cum ne îngrijim, cum ne comportăm față de semenii noștri, condițiile în care trăim și muncim. Lipsa unei aerisiri corespunzătoare, a luminii sau a unui exces de expunere la soare, o încălzire neconformă care ne deshidratează ne pot modifica sănătatea și calitatea tenului, provocînd riduri, vene dilatate, pete, sceame de uscăciune, ori un sebum exagerat generator de coșuri, puncte negre și pori deschiși. Aceasta se datorește unei hrane prea bogate sau prea sărace în grăsimi, care duce fie la excitarea fie la obosirea glandei sebacee.

De asemenea, toate stările noastre nervoase și morale: ciuda, insomniile și necazurile ce ne copleșesc, durerile sufletești, se întipăresc pe tenul nostru, pe trupul nostru, cauzîndu-ne serioase prejudicii fizice și implicit morale, prin nemulțumirea care ne afectează, atunci cînd ne dăm seama de aspectul nostru fizic, necorespunzător idealului nostru de frumusețe.

Dar cel mai trist este atunci cînd nu ne dăm seama de realitate.

Insist asupra acestei probleme, fiindcă numai cu mijloace cosmetice și cu reparații prin machiaj, nu se poate ajunge la o înfățișare agreabilă, civilizată și cu adevărat feminină!

S-ar putea obiecta că nu prea avem timp pentru persoana noastră, lucru ce nu poate fi contrazis, dar trebuie să ne rezervăm și pentru noi un minimum de timp și de atenție.

De aceea vom începe cu somnul.

Un ten obosit este trist și fără vlagă. Toate trăsăturile au tendința „să cadă" aparent, prin liniile care descind șanțul nasolabial, comisurile gurii, cozile sprîncenelor; cuta dintre ochi se adîncește, ridurile se marchează pe frunte datorită mușchilor frontali prea solicitați nervos. Toate acestea, cînd sînt numai la suprafață, dispar după un somn odihnitor, prin repetare însă, se imprimă definitiv.

Va trebui să păstrăm o moderație în toate. Nu se vor face abuzuri de dușuri prea calde sau prea reci, care pot da șocuri la inimă. Se vor evita: tutunul, alcoolul, grăsimile, excitantele, cafeaua în cantitate mare, sedentarismul, izbucnirile nervoase.

Dacă vremea este răcoroasă sau umedă, ne vom lua măsurile necesare în ceea ce privește îmbrăcămintea, încălțămintea și hrana. Alimentația noastră se va axa pe legume, lactate, carne slabă la grătar, foarte des pește, evitînd prăjelile, conservele, afumăturile etc. Aceasta nu înseamnă că nu vom găti pentru familie, mai ales pentru bărbații din familie ceea ce le place și nu le dăunează. Ei au nevoie, pentru marele lor consum de energie, de o alimentație mai bogată în grăsimi și stimulente și apoi, tenul lor nu este atît de străveziu ca al femeilor, ca să reflecte imediat cele mai mici deranjamente cutanate.

Deoarece dulciurile și făinoasele au o contribuție importantă în sporirea greutății corpului trebuie, să le consumăm cu atenție și să știm să rezistăm ispitei lor.

Salatele și cruditățile, verdețurile (în special morcovi, țelină, spanac, lăptucă, ștevie, păpădie, urzici, cicoare și iarna andive și rădăcinoase) ne vor vitaminiza și ne vor face sîngele mai viu și mai bine colorat, eliberîndu-ne de toxine.

Pîinea integrală este bogată în vitamina B. Acizii grași din uleiurile vegetale ne vor dizolva vitaminele spre a intra în circuitul sanguin. Toate vitaminele din fructe și din legume (care conțin vitaminele A, B_1, B_2, B_6) și mai ales vitamina A supranumită și „vitamina frumuseții, ne vor lumina tenul (această vitamină A trebuie luată cu moderație, conform sfaturilor medicu-

lui, fiindcă altfel ne poate aduce prejudicii. Vitamina A ajută ochilor slăbiți putînd duce chiar la micșorarea dioptriilor la persoanele care poartă ochelari.

Mineralele din legume ajută tenul, întăresc unghiile și dau strălucire și vitalitate părului, care se va îndesi și va înceta să cadă anormal.

Este foarte importantă stabilirea unui climat de confort și liniște în cămin, luptînd contra stresurilor și a zgomotului. Astfel, vom capitona ușa care dă în afară, spre culoare, ca să nu auzim discuțiile de pe palier sau zgomotul ascensorului, dacă locuim în bloc. Dacă avem posibilitate vom izola fonic pereții, dacă avem vecini gălăgioși.

Geamurile le vom dubla, ca să nu pătrundă frigul sau zgomotul străzii, Vom pune perdele duble, dacă nu avem jaluzele adică peste perdele un rînd de draperii groase de catifea sau de bumbac, mai ales dacă apartamentul este inundat vara de prea multă lumină și căldură de la soare sau dacă locuim pe artere principale, unde iluminatul magazinelor și al reclamelor ne pot deranja.

Vom întîmpina binele cu bucurie și cu veselie. Vom încerca să atenuăm răul, atunci cînd nu-l mai putem evita — fără lamentații, țipete și lacrimi — inutile de altfel — printr-o analiză liniștită și judicioasă a celor întîmplate. Oricînd ne poate surprinde o mare bucurie sau un imens necaz, ele fiind două extreme care se ating, și care corespund unor legi firești ale universului (început – sfîrșit, naștere — moarte, rîs — plîns, iarnă — vară, zi — noapte etc.).

Cînd totuși, inevitabilul s-a produs, vom căuta să ne apărăm, să găsim un remediu pentru această situație care nu depinde de noi, dar care nu trebuie să ne distrugă moral și fizic.

Acceptînd realitatea, trebuie să ne sublimăm durerea, canalizîndu-ne preocupările spre alte lucruri, fie în munci noi, în creație, dînd o nouă direcție idealurilor și afecțiunii noastre sau sentimentelor rănite ori spulberate.

Dacă avem posibilitatea, pentru un timp cît de scurt, va trebui să schimbăm mediul, casa să fie ușor schimbată, aranjamentul mobilelor să aibă o altă notă de nou, amintirile triste să nu mai fie evocate la fiecare pas.

Cînd mai prindem puteri, vom face un bilanț curajos, un total din ceea ce ne-a rămas din forțele noastre sufletești și morale, ca să putem porni din nou la drum; iar faptul că totul este ireversibil și nu depinde de noi, trebuie să ne facă să înțelegem că este inutil să ne sfîșiem inima și să ne pierdem sănătatea, atîta timp cît nu depinde de noi să schimbăm mersul lucrurilor.

Cînd unele fapte și schimbări neașteptate, care ne stresează, n-au un caracter definitiv, nu trebuie să ne biciuim orgoliul și să renunțăm la luptă, ori să ne facem reproșuri și să facem din cămin un infern. Într-un cuplu se întîmplă să mai intervină unele „furtuni" mai ales la începutul conviețuirii. Trebuie răbdare, înțelegere, diplomație, eleganță interioară și exterioară, blîndețe. Orice om poate să aibă la un moment dat o slăbiciune, o influență nefastă etc. Trebuie să știm să ne adăpostim în noi înșine, spre a nu fi doborîți de forțele furtunii.

În gospodărie nu trebuie să ne consumăm sănătatea, epuizîndu-ne forțele, cheltuind ore pentru o curățenie repetată automat, ca un imperativ obsedant, dintr-o obișnuință care poate friza mania.

Vom face curățenia generală de rigoare, vom lupta s-o păstrăm, vom șterge praful zilnic sau cel mult la două zile, ne vom face cumpărăturile înainte de a se epuiza cămara ca să avem rezerve pentru timpul nefavorabil sau alte situații neprevăzute.

Dacă vom găti pentru cîteva zile, vom reuși să ne rezervăm timp și pentru unele probleme aparent mai puțin presante, dar foarte importante pentru ținuta și viața noastră de femei (un tratament cosmetic, atunci cînd nu ne putem duce la un atelier specializat, băi de aburi de mușețel, masaj, măști cosmetice, vopsitul părului, manichiură, pedichiură etc.).

Este bine să știm să renunțăm la „sclavia" și comoditatea televizorului și, din cînd în cînd, să schimbăm mediul și să mergem la cinematograf, la teatru, la operă sau la concert, într-o vizită agreabilă sau la o reuniune de colege.

Revederile cu colegele de școală, prin schimburile de idei, sfaturile practice, noutățile ce se pot difuza în toate domeniile, realizările de călătorii, creațiile, evenimentele artistice, rețetele și unele practici gospodărești utile și originale, comentariile de modă, glumele, fac să se nască un climat de bucurie și de plăcere pentru toate femeile.

Măștile cosmetice

În tratamentul cosmetic pe care ni-l facem singure sau la un atelier cosmetic, se include și masca ce trebuie să fie aplicată pe obraz și pe gît.

Măștile pot fi: minerale, vegetale, biologice. Ele se aplică pe obraz, după ce acesta a fost în prealabil curățit, înmuiat prin baia de aburi de plante, astfel încît punctele negre pot fi scoase cu ușurință, prin apăsare cu un tifon steril, cu cele două degete arătătoare. Se masează apoi obrazul cu mișcări și ingrediente potrivite tenului: normal, gras, uscat, mixt.

Măștile minerale sînt alcătuite din prafuri anorganice ca: talc, oxid de zinc, oxid de titan, carbonat de calciu, carbonat de magneziu, caolin, sulf. Acestea sînt bune pentru tenurile grase și acneice, cu porii deschiși, mai ales în perioada de creștere — adolescență — cînd survin derajamente cutanate de ordin endocrin. Există totuși persoane care au aceste manifestări pînă aproape de 30 de ani, moștenind unele deficiențe glandulare.

Măștile vegetale sînt din plante ca: spanac, urzici, praz (pentru tenurile acneice). Ele au o înfățișare gelatinoasă, fiind în combinație cu amidon de orez, celuloză, albumine.

Măştile de fructe se fac din toate combinaţiile de fructe cărnoase: cireşe, caise, căpşune, fragi, zmeură, pepene verde, pepene galben, banane, piersici, portocale, mandarine etc.

Măştile biologice sînt sub formă de cremă sau de gel şi conţin substanţe care activează procesul de vitalizare al celulelor. Conţin hormoni, vitamina E şi vitamina A, propolis, lăptişor de matcă, alge, nămol, extract de castraveţi, colagen, miere de albine, gin-seng, gerovital etc.

Măşti pentru ten uscat

1. 1 gălbenuş de ou, un vîrf de cuţit de miere de albine, 1 linguriţă de brînză de vacă.

2. 1 linguriţă de miere de albine se mestecă repede cu puţină drojdie de bere (cît o nucă).

3. Se unge obrazul cu untură de peşte, se masează bine, apoi se aplică o mască de parafină solidă, topită şi răcită cît să o poată suporta pielea. După 20 de minute se îndepărtează şi se aplică o compresie caldă de infuzie de plante (muşeţel, rozmarin, salvie, petale de trandafiri, mentă). Se repetă ungerea obrazului şi se aplică din nou o compresă caldă. Se pot combina două din plantele amintite.

Untura de peşte, deşi are un miros specific, neplăcut, conţine vitaminele A şi B_1 şi ajută la regenerarea celulelor epidermei, împrospătînd tenul şi hrănindu-l. Se poate înlocui, dacă nu dispunem de ea, cu ulei de măsline călduţ. E o mască ideală pentru refacerea tenului după ce a fost expus, la mare, la soarele prea puternic.

Mască pentru un ten ridat şi obosit

Se prepară dintr-o lăptucă opărită, frecată cu o lingură de lapte şi o linguriţă de ulei de măsline. Se ţine pe obraz 30 minute, după care se aplică comprese cu infuzie de muşeţel.

Măşti pentru tenul gras şi acneic

1. Se aplică pe obraz o mască de tifon îmbibată cu iaurt (este bună şi pentru pielea arsă de soare).

2. Un morcov ras se amestecă cu o linguriţă de zeamă de lămîie; se aplică pe obraz şi după 20 de minute se tamponează obrazul cu următoarea soluţie: o lingură de cimbru se opăreşte cu 2 linguri de apă clocotită şi se strecoară.

3. Ridichi rase, se storc şi cu zeama lor se spală obrazul, ţinîndu-se 10 minute neşters.

4. Cîteva bucăţi de praz se opăresc şi se aplică călduţe direct pe obraz. Deasupra se aşază un tifon, ca o mască, spre a nu cădea prazul. Se ţin 25 minute, apoi se spală cu muşeţel. Prazul şi ridichile conţin sulf şi combat coşurile.

Mască pentru combaterea coşurilor

O ridiche neagră se rade şi se stoarce printr-un tifon. Ceea ce rămîne se încălzeşte şi se fărămiţează ca un piure. Se aplică călduţ pe obraz, timp de 20 minute. Se spală obrazul cu zeama de ridichi, timp de 10 minute ţinînd obrazul ud. Se spală cu apă în care s-a dizolvat bicarbonat (o lingură).

Mască contra urticariei și a pielii cu prurit

2 g salicilat de sodiu și 2 g bicarbonat se dizolvă în 250 ml apă fiartă și răcită. Se tamponează pielea din cînd în cînd, în timpul zilei și seara.

Mască pentru îndepărtarea cojilor de pe obraz

Se bate un albuș spumă și se adaugă 2 linguri de mălai. Se freacă întîi ușor obrazul cu această pastă, apoi se aplică pe obraz, timp de 20 de minute.

Se spală la sfîrșit obrazul cu ceai de mușețel călduț și se unge ușor cu o cremă hidratantă neutră sau cu lapte demachiant pentru ten gras.

Mască de fructe

Se spală bine fructele (fragi, căpșune, caise, pepene galben și verde, piersici, cireșe etc.) se zdrobesc și se aplică direct pe obraz (20 minute). Se spală obrazul cu apă minerală.

Măști-loțiuni pentru un ten pistruiat

1. 1/4 l apă fiartă și răcită se amestecă cu 15 picături de tinctură de benzoe.

2. 1/4 l lapte se fierbe cu 100 g hrean. Se strecoară și se aplică pe obraz

Ochii

Ochii noștri sînt ca două mici ferestre prin care apare uneori, ca printr-o perdea transparentă, imaginea de o clipă a „eului" nostru secret, ascuns în cele mai tainice cute ale sufletului.

Iată ce scrie marele poet indian Rabindranath Tagore:

„— Inima mea, pasăre a deșertului, și-a găsit cerul în ochii tăi.

Ei sînt leagănul zorilor, împărăția stelelor... În fundul lor se pierd cîntecele mele...

Lasă-mă să mă avînt, în acest cer, în imensitatea lui singuratecă!...

O, lasă-mă să-i despic norii, să-mi desfășor aripile în solara lor lumină!..."

Ochii noștri nu sînt numai frumoși ci și prețioși, fiindcă, prin ei, percepem vizual toată frumusețea naturii și a vieții, cu forma, coloritul și freamătul lor și cu binecuvîntata lumină și căldură a soarelui.

Ochii sănătoşi sînt limpezi, cu un iris luminos, cu o cornee curată (fără ca să se vadă forma vaselor subţiri de sînge), cu pleoapele elastice şi odihnite.

Fiind foarte sensibili, pot fi atacaţi de praf, gaze, ger, vînt, de o lumină prea puternică sau prea slabă, insuficientă, de oboseală şi de stări intens nervoase.

Din cauza tensiunii, în ochi pot apărea ruperi de vase de sînge. Nefiind ocrotiţi de ochelari cu lentile cu umbral, la o lumină prea puternică, se pot produce dezlipiri de retină. De asemenea, din cauza unor boli sau viruşi se poate ajunge chiar la pierderea lor parţială sau totală (orbire).

De aceea trebuie să ne păstrăm vederea, acest preţios dar pe care ni l-a făcut natura, ca să putem cuprinde şi această dimensiune a Universului reflectată prin lumină şi culoare într-o frîntură de timp a privirii, a clipei.

Ei trebuie să fie apăraţi cu grijă de toate agresiunile ce pot surveni, spălaţi cu apă călduţă sau cu ceai de albăstrele, sau de muşeţel şi, din cînd în cînd, cu o soluţie de acid boric sau cîteva picături de colir.

Nopţile pierdute, oboseala, fumul de ţigară, plînsul irită ochii şi umflă pleoapele.

De asemenea, abuzul de alcool, de alimente sărate, afumături, conserve, sosuri picante, brînzeturi fermentate care obosesc ficatul şi rinichii, se repercutează şi în sănătatea ochilor, care devin obosiţi, se înroşesc, pleoapele se tumefiază şi se adîncesc în cavităţile orbitale.

Prin urmare, odihna, somnul la timp, igiena zilnică, alimentaţia adecvată organismului nostru ne vor ajuta să ne păstrăm vederea şi frumuseţea pe care ochii noştri o reflectă.

Trebuie să ştim că unele ameţeli sau dureri de cap pe care le putem avea, în afară de alte cauze interne, pot fi datorate ochilor, care au nevoie să fie ajutaţi prin lentile cu dioptriile necesare.

Ochelarii, care acum sînt la modă şi au devenit un accesoriu de frumuseţe, prin diversitatea formelor şi a culorii ramelor, sînt, în acelaşi timp, un mijloc pentru remedierea defectelor de vedere. Medicul oculist este acela care va stabili exact ce număr de dioptrii trebuie să purtăm. Ochelarii de vînt şi cei de soare ne sînt absolut necesari, mai ales pe întinderile de zăpadă sau pe plaja însorită, sub soarele arzător şi pentru a ne ocroti de nisipul ce poate fi spulberat în ochi.

Multe femei nu suportă farduri la ochi şi pe pleoape, făcînd alergii. Soluţia este sau să se renunţe la ele sau să se întrebuinţeze farduri speciale antialergice.

Demachierea se va face cu mîinile curate, cu vată sau pansament sterilizat, cu un lapte demachiant de calitate şi potrivit tipului de ten. Pentru cel uscat se va întrebuinţa laptele Bellatrix, pentru celelalte tenuri un lapte demachiant obişnuit.

Există unele tenuri care nu suportă lanolina, cotată ca o grăsime cu cele mai apropiate valenţe ale grăsimii naturale ale epidermei umane. În aceste situaţii, se vor întrebuinţa demachiante pe bază de alte grăsimi sau pur şi simplu se vor folosi uleiul de măsline sau de floarea soarelui. Se va evita

machierea interiorului pleoapei inferioare, procedeu care se întrebuințează de către actori la spectacole, pentru mărirea ochilor (prin iluzie optică) și pe care unele tinere îi imită.

Pleoapele vor fi masate ușor, prin palpare cu vîrful degetelor, insistîndu-se pe marginea șanțului orbital și pe orbicular, deasupra și dedesubtul sprîncenelor, prin apăsări scurte.

Unele creioane dermatografe produc umflături și înroșiri ale ochilor și pleoapelor. Se va sista întrebuințarea lor pînă ce va trece iritația. Dacă totuși nu se poate renunța la fardarea ochilor, se va întrebuința un tuș lichid. Dacă și acesta este iritant se va renunța la fardare, scopul fardării fiind de ordin estetic. Unde mai poate fi frumusețe cînd pleoapa este umflată și ochiul este roșu și iritat?

Este bine să ne ferim de a duce mîinile la ochi, spre a evita unele infecții ce pot surveni neașteptat. Ne vom feri și de curent care ne poate produce nevralgii și unele maladii ale ochilor.

Cearcănele, dacă nu sînt congenitale, sînt consecința oboselii, a lipsei de somn sau a unei proaste digestii sau se datoresc unei defectuoase funcționări a ficatului sau rinichilor.

Se va ține un regim de dezintoxicare, se vor consuma legume proaspete și sucuri, fructe, carote și morcovi, gulii verzi, cu frunze cu tot, care au multe minerale și vitamine. În cazul în care ele persistă ne vom adresa medicului.

Compresele ce se aplică pe ochi cu plantele enumerate anterior, ajută atît ochii cît și la înlăturarea cearcănelor, cu condiția de a se stabili un echilibru între odihnă și alimentație.

Sîngele încărcat de acizi — prin consumul unor alimente grele fără un consum substanțial de legume și fructe — devine mai închis la culoare și se reflectă pe piele și în cearcănele care se întunecă la culoare și par mai adînci.

După o cură de crudități și legume ce conțin vitamina A, rezultatul este spectaculos, culoarea sîngelui fiind mai vie și mai deschisă, cearcănele nu mai sînt întunecate și ochii au o strălucire intensă și clară.

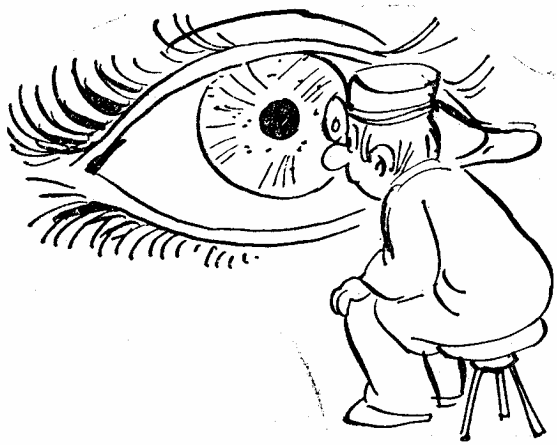
Irisul, sursă de depistare a bolilor corpului uman

Pe plan mondial a apărut, în medicină, o nouă specialitate: *iridiologia* și produsul său iridograma, adică un mijloc de completare a diagnosticului unei boli prin consultarea irisului bolnavului. Se depistează astfel unele boli, care prin alte analize nu apar și medicul poate fi indus în eroare.

Prin examinarea ochiului la un microscop oftalmologic, apar o suită de cercuri concentrice ce au legătură precisă cu unele organe ale corpului, cercuri împărțite în zone diferite, după regiunea organelor. Ele nu sînt identice la diferiți indivizi.

Încă de la prima vedere, de felul cum sînt colorați ochii, se poate determina o anumită caracteristică a organismului.

Astfel, ochii au numai 2 culori de bază: albaștri și căprui-maronii închis, negri cum spunem noi.



Ochii albaştri de diferite nuanţe, sînt mai uşor de examinat, deoarece toate semnele şi pigmentaţiile indicatoare de boli apar pe un ecran deschis, vizibile.

Ei denotă o natură umană delicată, o piele fragilă, un laringe sensibil, dureri de gît pronunţate şi un teren propice la instalarea tuberculozei. De asemenea prezintă o tendinţă la dureri de cap, migrene, care sînt de origine hepatică.

Ochii bruni, cu cît sînt mai închişi la culoare, cu atît este mai greu de citit în ei şi indică o tendinţă a organismului la artrită, gută, grăsime în sînge colesterol şi reumatism.

Ochii verzi şi gri sînt micşti şi ei sînt consideraţi ca o modificare de teren datorată unor mutaţii ereditare.

Prin acest examen la microscop (toată consultaţia durează doar o oră şi nu necesită analize prealabile) se văd pete, puncte, pigmentaţii, regiuni colorate sau albe, care indică unele modificări celulare, deranjamente endocrine sau leziuni ale organelor, ulcer, cancerul sînului, boli ale intestinelor, hemoroizi etc.

În bolile de rinichi apare în jurul irisului o zonă circulară gri.

Sprîncenele

Pe lîngă rolul lor de protecţie, împiedicînd transpiraţia să pătrundă în ochi, sprîncenele au linia lor estetică care dă personalitate unui obraz şi subliniază frumuseţea ochilor, dîndu-le o anumită expresie.

Moda însă are fluxul şi refluxul ei în materie de frumuseţe.

Sprîncenele, care altădată se considerau frumoase dacă erau groase, bine creionate, astăzi sînt la modă subţiri şi colorate stins, maro deschis, ca să poată scoate în relief ochiul, care este bine conturat şi fardat, împreună cu pleoapa şi arcada.

Sprîncenele groase şi îmbinate sînt considerate ca lipsite de feminitate şi se pot pensa, mai ales în regiunea dintre ochi.

Înainte de a se pensa, se freacă locul cu puţin alcool camforat sau eter, ca să nu doară (avînd grijă să se ferească ochiul); apoi se smulge cu penseta, fir cu fir.

Sprînceana propriu-zisă va fi pensată din interiorul arcadei și i se va corecta forma și în exterior, numai dacă are unele colțuri asimetrice. În general, se face o linie fină și unitară, fie că este arcuită, dreaptă sau ușor oblică.

Nu este bine să se radă sprîncenele și nici să se smulgă total cu penseta; există riscul de a nu mai crește la loc.

Cînd desenăm sprîncenele, sau le prelungim, vom avea grijă să le dăm forma de fire, ca să pară naturale.

Forma lor se va corecta și contura în funcție de forma obrazului.

Obrazul rotund va avea sprîncenele ușor arcuite, fără a se lăsa brusc cozile în jos.

Obrazul oval va avea sprîncenele paralele cu ochiul, cu cozile ușor în sus.

Obrazul triunghiular cere sprîncene drepte.

Obrazul lat la bază va avea sprîncene drepte, iar cozile nu vor fi lungi.

Ridurile de la ochi și cearcănele

Pentru că pielea este extrem de subțire și delicată în jurul ochilor, trebuie să aplicăm, dimineața și seara, un strat de cremă grasă și hidratantă, cu un conținut bogat în substanțe nutritive naturale.

Desele clipiri ale ochilor, mai mult sau mai puțin forțate de o lumină prea puternică (uneori unele femei, dintr-o cochetărie prost înțeleasă clipesc prea des), de o lumină prea slabă sau de expunerile lungi la soare, apoi vîntul, frigul, gerul, lipsa unei creme zilnice care să hrănească pielea din jurul ochilor ori continua oscilație a greutății corporale — cu îngrășări și slăbiri bruște și repetate, supun epiderma la întinderi și destinderi brutale.

Astfel, cînd volumul obrazului descrește prin slăbire, plusul de piele face cute pronunțate.

Iată, deci, cum se nasc ridurile prin slăbire sau printr-o prea mare mobilitate a mimicii obrazului. Uneori, din nervozitate, ridicăm prea des mușchii frunții, încruntînd sprîncenele, ori rîzînd sau necăjindu-ne, lăsăm colțurile gurii în jos, gest repetat care face brazde adînci în pielea obrazului nostru. Aceste riduri sînt de expresie și unele dintre ele marchează chiar personalitatea noastră.

Rîsul produce riduri la coada ochilor, dar este infinit mai bine pentru sănătatea noastră să rîdem, chiar dacă facem cîteva mici pliuri, decît să stăm fără expresie, într-o împietrire ca de sfincși, de frica ridurilor.

Cearcănele care înconjoară ochiul ca un semicerc și uneori întunecă toată porțiunea de sub ochi, apar din cauze endocrine (deranjamente ale glandelor

cu secreție internă), din motive de nesomn, de oboseală excesivă, sau din abuz de alcool ori, pur și simplu dintr-o hrană continuă foarte suculentă și nerațională. Atunci cînd cearcănele sînt prea proeminente, trebuie să cercetăm dacă nu cumva rinichii noștri au unele deficiențe de funcționare.

Se vor face analizele de rigoare și o cură bună de zeamă de morcovi rași, cruzi sau fierți, suc de fructe. Alimentația va fi bogată în legume verzi și rădăcinoase. De asemenea, brînză de vacă proaspătă, crudități, o cană de lapte seara, înainte de culcare (pentru cine îl suportă bine) colorează sîngele cu un roșu viu, îl subțiază eliminînd toxinele.

Cu aceste „medicamente naturale", se regenerează celulele, tenul apare neted și proaspăt, cearcănele devin mai palide, aproape invizibile.

Putem face cearcănele invizibile și prin machiaj. Vom pensula cu un fard foarte deschis — gras sau compact — interiorul, care apare ca o brazdă întunecată. Prin culoarea deschisă a fardului îi creem lumină și o suprafață netedă.

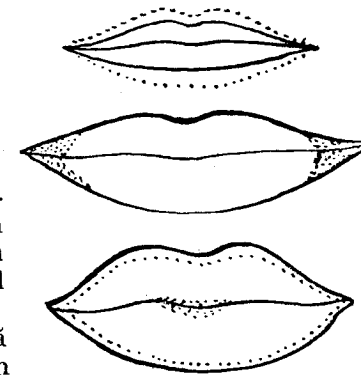
În comerț se găsesc mici batoane de fard anticearcăn cu o bună putere de acoperire.

Gura

Gura dă expresie deosebită obrazului, prin rotunjimea elegantă a formei sale, prin frăgezimea buzelor, prin strălucirea surîsului, care-l luminează.

Vîntul, gerul, ploaia, arşiţa zilelor de vară, usucă şi rănesc buzele. Pentru aceasta vom utiliza ulei de măsline sau laptele emolient de buze „Margareta" care conţine extract de calendule, gălbenele şi vitamina A, colorînd uşor buzele.

Dacă nu sîntem mulţumite de forma sa, vom încerca s-o pudrăm şi apoi, cu un creion moale şi roşu, vom face un nou contur, în interiorul căruia vom aplica roşul de buze preferat, în acord cu vestimentaţia. În jurul acestui desen, vom face un delicat fond mai deschis, cu o pudră deschisă sau cu un fond de ten, spre a scoate forma gurii în relief, prin contrast. Acest roşu de buze nu trebuie să fie prea gras, să nu se topească şi să treacă peste conturul desenat.



Cînd gura este prea mare şi vrem s-o micşorăm, acoperim colţurile sale cu fond de ten de culoarea pielii sau cu o pudră uşor roz sau bej, apoi facem conturul buzelor pe care îl dorim.

Cînd buzele sînt prea groase şi vrem să le mai subţiem prin linie şi culoare, acoperim relieful gurii cu un fond de ten mai compact, pudrăm apoi şi-i redesenăm o altă formă, mai subţire decît forma ei naturală. Acest lucru este totuşi mai greu de realizat, mai ales dacă buzele sînt răsfrînte şi sînt conturate puternic.

În situaţiile în care există unele defecţiuni vizibile şi neplăcute ale gurii, numai medicul chirurg, estet, este acela care este chemat să intervină, printr-o operaţie estetică.

Pentru o prevenire a ridurilor de la colţurile gurii este bine să rîdem cît mai des şi să pronunţăm litera „I", care ridică muşchii comisurii gurii.

Pentru ridurile verticale de deasupra buzei superioare, vom deschide gura mare, rotunjită, apoi vom închide foarte încet. Această mişcare întăreşte muşchiul orbicular al gurii.

O serie de riduri se fac şi din cauza golurilor rămase datorită lipsei dinţilor sau măselelor. Persoanele care au cîte o fosetă de o parte şi de alta a gurii, care dau farmec unui obraz tînăr, făcîndu-l simpatic, cu o notă copilărească şi ştrengărească, trebuie să se aştepte mai tîrziu, ca de la aceste puncte să pornească cîte un rid vertical.

Gura mai suportă unele modificări prin micşorarea volumului gingiilor, care îşi subţiază, prin deshidratare şi anemie, forma lor iniţială.

Dinții

O gură frumoasă nu este determinată numai de formatul ei și prospețimea buzelor, ci și de dinții pe care îi are. Ei trebuie să aibă o formă regulată, fără colți ce ies afară, să fie albi și curați, sănătoși și armonios încadrați în gingii.

Ne vom îngriji ca dinții să fie spălați de 2 ori pe zi (dimineața și seara) cu o pastă bună și cu o periuță din fire de păr de porc, suplă și rezistentă, care nu rănește gingiile. La prînz îi vom peria și clăti cu bicarbonat și cu zeamă de lămîie, care întărește și reface aciditatea gingiilor.

Este bine să nu ne grăbim cînd ne periem dinții, ci să-i frecăm pe porțiuni (cîte 2—3 o dată) cu mișcări de sus în jos și lateral, nu brutal și apoi cu o altă periuță, dimineața să ne periem și limba spre a o degaja de toate mucozitățile.

Din cînd în cînd vom face și o gargară, mai ales cînd tușim și avem dureri de gît, cu mușețel (infuzie) și nalbă. Pe timp umed, vom face mai des gargară cu desfinfectante (apă oxigenată, albastru de metylen) avînd grijă să ne acoperim gîtul cu un fular călduros și să evităm să bem băuturi reci.

De asemenea, după ce ne-am spălat dinții, este bine să mestecăm o frunză proaspătă de salvie care întărește și curăță dinții. De altfel salvia este o plantă cu nenumărate virtuți. Din ea se prepara în trecut, culeasă la lumina lunii, sau în zori de către meșterele vrăjitoare sau spițerii celebri, „elixirul tinereții". Favorizează o bună circulație a sîngelui și o dezintoxicare a organismului, fiind un depurativ natural care ajută rinichii și ficatul.

Trebuie să facem tot ce putem ca să ne păstrăm dinții. Îi vom controla la medicul stomatolog, de 2 ori pe an și nu vom lăsa nici o carie să-i distrugă.

Dar nici nu trebuie să disperăm cînd totuși ne pierdem dinții, după ce am făcut tot posibilul ca să-i păstrăm, fiindcă se poate face o dantură artificială, fie parțială, fie totală.

Ne vom pregăti sufletește și pentru această operație, dar pînă atunci vom mesteca bine alimentele, vom lua vitamine, ne vom feri de dulciuri exagerate, de scobitori, vom bea sucuri naturale de plante cu un bogat conținut de calciu.

În nici un caz, din teama de suferință, din neglijență sau din nepăsare, nu trebuie să ne lăsăm mutilate fizic.

Fără dinți, profilul prezintă la gură o adîncitură și aspectul general al obrazului devine respingător, cu un contur de vrăjitoare. Este o afirmație mai dură, dar care trebuie să ne dea de gîndit, fiindcă aspectul nostru, chiar dacă noi am devenit indiferente nu-i lasă și pe ceilalți tot atît de indiferenți și aceasta se reflectă negativ și în viața noastră.

Foarte puține femei știu bine că urechile nu sînt numai niște organe ale auzului, dar și niște podoabe ale capului nostru.

Ele sînt adevărate bijuterii, subliniindu-ne trăsăturile obrazului și dînd grație liniei gîtului, atunci cînd purtăm cercei potriviți care ne dau strălucire și feminitate.

Urechile nu trebuie să fie neglijate, ci îngrijite la fel de atent ca și obrazul, spălate, masate, curățate de ceară, cu un tonic stimulîndu-le pielea și elasticitatea, fiindcă altfel pot să se ofilească la fel ca și tenul.

Uneori se poate intra în panică, atunci cînd ne trezim că nu mai auzim. Dar nu trebuie să ne pierdem capul și nici să ne „doftoricim" singure. De asemenea, trebuie să fim foarte atente cînd ne suflăm nasul, acoperind o nară, ca să nu inundăm urechea cu mucozități. Nu trebuie să brutalizăm interiorul urechii cu bețișoare, ace de păr pentru a scoate ceara. Ne vom adresa medicului specialist — otorinolaringologul, care va stabili dacă este vorba de un dop de ceară, pe care îl va scoate prin spălături în interiorul urechii. Astfel, teama va fi risipită și buna dispoziție ne va reveni.

În cazul în care problema auzului presupune unele complicații, va trebui să ascultăm sfatul medicului și, cu răbdare și încredere, să urmăm recomandările și eventuala intervenție a acestuia, cînd nu mai este altă posibilitate de corectare a auzului decît calea chirurgicală.

La unele persoane, deși nu au un ten gras, apar, pe porțiunea externă a pavilionului urechii, cîteva puncte negre (chiar și la copii). O distribuție inegală de sebum se fixează la începutul urechii interne.

Cu un tifon sterilizat, vom stoarce cu cele două degete arătătoare, cu multă grijă, comedonul atît de neplăcut. Apoi vom dezinfecta cu alcool camforat, avînd grijă să nu se prelingă pe canalul intern.

Cînd înotăm în mare, dar mai ales în lacuri, este bine să ne izolăm urechile cu un dop de vată și să purtăm cască, pentru ca să nu intre apa în urechi și să ne infectăm. Cînd ieșim din apă, vom scutura capul, aplecîndu-l cînd pe o parte cînd pe alta, ca să se scurgă apa ce ar pătrunde eventual, cu toate măsurile luate.

Este bine să facem exerciții de percepere a sunetelor, „ascuțindu-ne urechile" cum se spune popular, spre a stimula auzul. În acest fel facem o gimnastică a auzului.

Forma urechilor diferă de la o persoană la alta: oricare ar fi defecțiunea lor (prea mari, prea deslipite) nu trebuie să ne creem complexe, fiindcă se pot foarte ușor îndrepta, prin operații estetice reușite și nu foarte costisitoare.

Femeile au urechile mai mici decît ale bărbaților dar aceasta nu este o regulă absolută. Unele sînt situate mai sus, aproape de tîmplă, altele mai jos și, după această distanță și după forma lor, se poate deduce, cu aproximație după unele păreri, mai mult sau mai puțin autorizate, caracterul persoanei respective.

Astfel, urechile mici presupun o natură agreabilă, cu o ușoară notă de frivolitate. Cele plantate foarte sus indică o fire cercetătoare, cu un intelect pronunțat. Cele plantate mai jos, denotă o înclinare spre materialism. Cînd lobul este detașat de obraz, acest lucru subliniază o natură sociabilă și foarte feminină. Cînd urechea este direct atașată de obraz, cu lob cu tot, exprimă o natură pozitivă, rațională.

Trebuie să știm că atunci cînd ametim și ne pierdem echilibrul, sediul acestuia este în urechea internă.

În spatele urechii se află nervi foarte sensibili care comunică cu corpul întreg.

Pentru sporirea farmecului fizionomiei, urechile se împodobesc cu cercei. În privința cerceilor pe care-i purtăm, ca să fim mai frumoase, trebuie să știm să le alegem forma și culoarea, să nu fie prea strînși, ca să nu ne oprească circulația prin clipsul care ne prinde urechea. Ei trebuie să ne completeze farmecul, nu să ni-l îndepărteze, printr-o formă sau o mărime nepotrivită cu trăsăturile noastre.

Cerceii mici sînt cei care se potrivesc la orice fel de format de ureche și de obraz.

Cerceii mari și rotunzi nu se potrivesc obrazurilor mari și rotunde sau pătrate, cu fălcile pronunțate, nici loburilor mici sau gîturilor lungi. Aceștia se potrivesc obrazurilor triunghiulare, cu părul scurt, celor cu urechile prea depărtate de cap, sau cu lobul prea mare, pe care îl acoperă, făcîndu-l să nu fie observat.

Cerceii pandanți, cei care sînt foarte la modă azi și care atîrnă cocheți, se purtau de obicei seara, la rochii decoltate. Astăzi se poartă oricînd: dimineața, în plină zi, seara. Ei se potrivesc la persoanele cu obrazuri prelungi, ovale și chiar rotunde, dacă au gîtul lung. Se potrivesc la o coafură mai sofisticată, cu bucle sau coc și sînt foarte spectaculoși.

Cerceii în formă de inele nu se potrivesc la oricine, ci la persoane mai oacheșe, cu o coafură mai involtă, cu ochii mari și cu o personalitate mai pronunțată și care au o mare siguranță și îndrăzneală.

Cerceii cu pandantive se potrivesc persoanelor mai înalte, cu gîtul lung și mișcări suple.

Cerceii colorați, din mărgele, din pietre colorate sau pene, din pietre semi prețioase, cristaluri etc. — cercei fantezie — sînt foarte apreciați vara, asortîndu-se la culoarea rochiilor, a bluzelor, a costumului de baie. Sînt tinerești și foarte decorativi.

Tinerețea gîtului și a decolteului

Gîtul este o parte a trupului nostru, care dă grație și frumusețe. Făcînd legătura corpului cu capul, pare o prelungire a obrazului și trebuie să aibă aceeași prospețime și culoare, să fie suplu, tînăr, nemarcat de riduri.

Majoritatea femeilor nu îi dau suficientă atenție și îngrijire, minimalizînd importanța unui gît tînăr și neted și așa destul de chinuit pe timpul iernii, prin frig, vînt și umezeală, acoperit și iritat de gulere, mantouri, blănuri și fulare.

În afară de aceasta, nu se îngrijește nimeni suficient de felul cum gîtul este ținut, în poziție nepotrivită, chinuit și strîmb, crispat, culcat pe perne înalte, care-l încrețesc și-i sapă riduri circulare, „colierele lui Venus". Chiar atunci cînd stăm cu bărbia în mîini, nu-l menajăm.

Apoi, abuzul de săpun, de băi cu produse detergente care fac spumă, îl degresează și-l deshidratează.

O dată cu pierderea mantalei acide a epidermei cu deranjamentele endocrine și cu vîrsta, se instalează o serie de negi dacă găsesc un teren neîngrijit și devitaminizat.

De aceea, trebuie să luăm măsuri, să-l scoatem din uitare, să-i dăm aceeași atenție și îngrijire ca și obrazului, să-l masăm, să-l hrănim cu o cremă grasă și vitalizantă, cu elemente bioactive și cu tonice care să-i redea elasticitatea și tăria pielii.

Imediat după ce am făcut baia sau dușul, vom unge gîtul cu cremă și îl vom masa. Putem să-i aplicăm comprese calde, atunci cînd ne îngrijim obrazul.

Masajul se face cu deschiderea palmei începînd de jos în sus, cuprinzînd și bărbia și, apoi coborînd pînă aproape de stern.

Se va face dimineața și seara gimnastică, ridicînd capul și lăsîndu-l pe spate; apoi coborîndu-l spre piept. Întoarcem apoi capul, la dreapta și la stînga.

Pentru negii ce apar pe gît, există o plantă numită *Chelidonium* sau rostopască. Conține un suc colorat ca tinctura de iod. Acest suc este bun și contra bătăturilor. După ultimile cercetări, această plantă are o acțiune antimicotică.

Gîtul care prezintă riduri și are pielea flască, deși obrazul este neted și tînăr, prin contrast, trădează vîrsta. Dacă nu ne îngrijim și gîtul, inutil obrazul este fraged, cînd pielea gîtului este bătrînicioasă și lipsită de viață. El poate fi operat estetic o dată cu intervenția facială, printr-o incizie care-i scurtează pielea care atîrnă din cauza lipsei elastinei din epidermă. Operația nu cere mult timp de spitalizare (2—3 zile), nu este grea, incizia este foarte fină, dar nu are o durată mare (5—7 ani). Un gît neestetic se poate acoperi cu o eșarfă dintr-o țesătură care nu trebuie să irite pielea. Dar astăzi sînt foarte la modă gulerele colante, desprinse chiar de rochii și aplicate pe deasupra, ca și majoritatea pulovărelor de iarnă, cu gulere colante, foarte înalte, modă care avantajează un gît ridat, care prezintă cicatrici sau alte defecte.

Mîinile

Mîinile femeilor au personalitatea lor și exprimă, prin forma și culoarea lor, mult mai mult decît s-ar crede. Ele au o vibrație estetică care încununează femeia și-i dau o notă poetică. care-i subliniază frumusețea și prospețimea.

Ca și obrazul, ele au o piele delicată și sînt supuse „agresiunilor"externe și interne.

Forma și culoarea lor trădează o anumită sensibilitate, vîrsta și uneori profesia, ba chiar și sănătatea.

Cum ne protejăm mîinile

Din păcate în ultimii ani, s-a ivit un mare dușman al mîinilor femeilor: detergentul. El este un rău necesar în gospodărie, dar nocivitatea lui poate fi anihilată prin utilizarea mănușilor de menaj. Dar, datorită unui timp mereu insuficient și fragilității unei vesele mai delicate sau a cristalurilor, cînd obiectele pot aluneca din mîna înmănușată, cîte femei pot să le întrebuințeze mereu? Chiar mașinile de spălat vesela ciobesc paharele și unele vase, ceea ce obligă gospodina să facă această operație tot cu mîna.

Tehnica modernă a venit în ajutorul femeilor și le scutește de frecatul rufelor prin mașinile de spălat de toate mărimile și cu o serie de îmbunătățiri care micșorează eforturile gospodinelor. Dar unele piese de lenjerie fină, cu broderii și dantele, care se pot agăța și rupe, tot cu mîna este mai prudent să fie spălate.

Mănușile de cauciuc vor fi pudrate cu talc în interior, ca să alunece bine degetele și este de preferat să fie largi ca să fie dublate în interior cu o altă pereche de mănuși de bumbac, spre a nu se coji pielea.

Mîinile, imediat ce am terminat spălatul cu detergent, vor fi spălate cu apă caldă, clătite cu apă rece și apoi unse cu zeamă de lămîie ca să se restabilească *pH*-ul pielii după care se vor fricționa cu o cremă specială ca: glicerolat de amidon, glicerină în amestec egal cu zeamă de lămîie sau cu o emulsie specială de mîini. Se vor masa degetele, începînd de la vîrfuri spre bază, în lungul și interiorul palmei, cu apăsări; se va închide și deschide pumnul cu forță, se va face o mișcare de pianotat sau de scris la mașină imaginar sau chiar activ apoi se va fricționa încheietura mîinii cu mișcări circulare, urcînd în lungul brațului și antebrațului cu mișcări drepte, pe mijlocul lor și lateral, insistînd și la încheietura cotului.

Cînd mîinile sînt pătate și înegrite de zarzavaturi sau funingine, se pot freca bine cu un amestec de mălai și tărîțe de grîu sau cu o lufă(vegetală) cu apă călduță și săpun.

Se mai pot aplica măşti pe toată suprafaţa lor (inclusiv degetele), cu parafină caldă, la temperatura pielii care le fac să transpire şi să piardă apa din ţesuturi, care cînd este în plus le îngroaşă.

Iată procedeul:

Se topeşte parafina solidă şi se răceşte la o temperatură suportabilă pe piele, ungîndu-se cu o pensulă fiecare deget şi întreaga mînă. Se înfăşoară cu un prosop cald şi se ţine astfel 20 minute. Se curăţă apoi pelicula de parafină, care s-a solidificat, cu un cuţitaş de lemn, se spală cu ceai de muşeţel şi apoi se ung mîinile cu cremă.

Această mască de parafină este bună şi contra reumatismului de la degete şi încheieturi.

Mîinile pătate de nicotină, se freacă uşor cu piatră ponce şi apoi se ung pe partea pătată cu o vată îmbibată cu un amestec de 6 linguri de apă şi 12 linguri de apă oxigenată de 12%. Acelaşi procedeu se aplică şi pentru petele de pe partea exterioară a mîinii, sau se ung cu o cremă specială de pistrui, care decolorează şi jupoaie suprafaţa pătată.

Persoanele care au mîinile umede, vor consulta medicul care va stabili cauza acestei transpiraţii, care se datorează de obicei unui dezechilibru al funcţiilor interne ale organismului, fie endocrin, fie nervos.

Pentru ameliorare se vor unge mîinile zilnic, frecţionîndu-se cu un amestec compus din o parte lămîie, două părţi oţet alb şi o linguriţă de apă de lavandă.

Contra transpiraţiei mîinilor:

1 g acid salicilic;
5 g borat de sodiu;
50 g glicerină;
25 picături tinctură de benzoe;
40 g alcool de 90°.

Braţele zgrunţuroase se întîlnesc de obicei la fetele tinere. Se combat frecîndu-se cu o mănuşă aspră de baie sau o lufă umezită cu apă şi săpun moale pentru copii. Se spală şi se usucă braţele, apoi se ung cu ulei de migdale sau de măsline uşor călduţ (încălzit în „bain Marie"), ori cu puţin ulei de nucă. Se procedează zilnic timp de o săptămînă. Se face apoi o pauză, dar se repetă din cînd în cînd, pentru menţinerea catifelării pielii.

Unghiile

Vor fi şi ele îngrijite, dîndu-li-se o formă şi o tăietură frumoasă. Vor fi pilite şi curăţate săptămînal de pieliţele care cresc în jurul lor.

Friabilitatea lor indică o lipsă de calciu şi de magneziu. O cură de vitamine şi o alimentaţie adecvată le va ajuta.

Se vor mai face băi cu ulei călduț, în special după întrebuințarea detergenților care le atacă. Un produs cu rezultate excelente în tratarea unghiilor este Sanopilul.

Manechiura se va face cu grijă; mîinile vor fi ținute întîi în apă caldă săpunită și apoi se vor curăța cu grijă pielițele, nu adînc, ci mai la suprafață. Stratul de ojă se va da ca fond și se va întinde lacul de unghii peste acesta.

Atenție la dizolvant, care trebuie să fie de calitate, spre a nu se usca și mai mult unghia!

Unghiile vor ii date din nou cu ojă și lac, după ce au fost șterse cu dizolvant, cu o pauză de cel puțin o zi.

Pentru ca unghiile să pară mai lungi, se vor da cu lac de la un capăt la altul peste lunulă, lăsîndu-se un mic spațiu lateral.

Pentru zile festive există în comerț și unghii artificiale care se lipesc direct pe unghiile normale. Lungimea lor nu trebuie să fie exagerată și nici să frapeze prin culori prea excentrice, ceea ce nu caracterizează mîna unei persoane elegante și de bun gust.

Este de preferat să ne purtăm propriile noastre unghii și să ni le „purtăm" cu naturalețe și demnitate.

Picioarele

Picioarele sînt o parte a corpului care echilibrează înălțimea și dau relief siluetei.

Bătrînețea nu atacă picioarele în măsura în care afectează celelalte părți ale trupului, ele rămînînd totuși tinere, dar bolile de circulație sînt inamicii lor. Ele pot fi frumoase și armonioase ca formă, slabe, grase, musculoase, lungi sau scurte, drepte sau curbe.

Nimeni nu trebuie să se necăjească de unele defecte ale picioarelor, fie că sînt defecte congenitale sau dobîndite pe parcursul vieții, fiindcă oricare defect ar fi — nu numai al picioarelor — se poate corecta, într-o oarecare măsură, prin gimnastică sau alte metode sau se poate ascunde sub o vestimentație aleasă anume.

Se întîmplă însă destul de des să nu se dea atenție suficientă picioarelor și chiar mîinilor, decît atunci cînd ne jenează, cînd simțim că încep să ne doară.

Și totuși, cît robotesc picioarele pentru noi! Dar ne amintim întotdeauna de cei devotați și utili, puțin cam tîrziu!

Solicitate des, picioarele sînt mult „torturate", deși sînt sensibile și ținute prizoniere într-o încălțăminte nu întotdeauna comodă. Ele sînt supuse frecărilor, transpirației, iritațiilor cu unele chimicale din materialele, pielea ori produsele sintetice insuficient tratate cu care vin în contact.

Mai mult, nefiind îngrijite cum trebuie, nefiind unse cu o cremă grasă sau cu ulei, pielea se usucă, se cojește, sensibilizîndu-se și mai mult cînd talpa se îngroașă și se întărește, mersul devenind dureros.

Nu toate picioarele dau asemenea probleme.

Calitatea pielii lor, sensibilitatea, sînt determinate genetic, adică de ceea ce am moștenit și de sănătatea noastră personală, ca și de hrana pe care o dăm corpului și de îngrijirea epidermei.

Dacă nu se face o gimnastică zilnică potrivită, dacă nu mergem suficient pe jos, nu facem sport și nu ne hrănim cu alimentele necesare unei bune funcționări a organismului, cu vitamine și dacă nu le ungem la timp cu o cremă care să fereasca epiderma de uscăciune și deshidratare, aceasta se va vedea curînd și pielea va căpăta un aspect neîngrijit, uscat, cu scoame care se cojesc sau cu vene îngroșate.

Ce măsuri trebuie să luăm? Le vom spăla zilnic, le vom masa îndelung insistînd la degete și la talpă, la degetul mare și la gleznă, ungîndu-le bine cu o cremă grasă care intră repede în piele.

Apoi vom apela la un pedichiurist, care ne va curăța pieile îngroșate și bătăturile sau unghiile cu colțurile dureroase pentru a nu depăși linia lor normală și a nu se încarna. În orice caz, nu ne vom ocupa noi de aceasta, fiindcă riscăm să ne rănim cu lama sau cu briciul și chiar să ne infectăm. Pînă vom ajunge la specialist, vom tăia unghiile, spre a nu se încarna și le vom pili.

Atunci cînd, din greșală, le-am tăiat prea scurt, vom înfășura o meșă subțire de vată la marginea unghiei, ținînd-o pînă cînd unghia va crește la lungimea sa normală. Atunci cînd nu avem o cremă specială, ungem tălpile și unghiile cu puțin ulei călduț.

Din cauza unei încălțăminte prea strîmte, prea largi sau cu o piele prea groasă și nemaleabilă se pot face băsici pe pielea picioarelor. Ele trebuie să fie sparte cu un ac dezinfectat și flambat apoi curățate cu rivanol și acoperite cu un plasture.

Piciorul va fi încălțat cu o șosetă de bumbac, iar încălțămintea va fi schimbată cu una comodă și de calitate.

Se va evita statul în picioare ore întregi și, în cazul în care profesiunea nu permite aceasta, vom purta în timpul lucrului ghetuțe speciale de pînză, decupate la vîrf și la călcîi, pentru ca degetele și talpa să respire.

Acasă se vor face băi călduțe cu sare de Bălțătești, pentru a descongestiona picioarele.

O altă metodă este baia în două lighene: unul cu apă caldă și celălalt cu apă rece. Se vor ține 15—30 s picioarele în fiecare din ele, alternativ, pentru a intensifica circulația periferică a sîngelui.

Există o trusă „Adam" care conține o cremă cu acțiune descongestionantă și cu un dispozitiv cu bile „Viv" pentru masarea tălpilor, creație a Întreprinderii de produse cosmetice „Miraj".

În privința formei oaselor picioarelor, aceasta este greu de schimbat la persoanele adulte, atunci cînd sînt cu unele defecte, dar se pot ascunde sub o rochie mai lungă sau purtînd pantaloni lungi.

Picioarele slabe (descarnate) pot fi ajutate să-și modifice aspectul prin multă voință și răbdare, făcînd mișcări speciale și o gimnastică recomandată de medicul specialist, pentru întărirea mușchilor. Astfel, practicarea înotului, mersul pe bicicletă, mersul prin nisip sau prin apă, care cer efort, întăresc mușchii și le dau o formă acceptabilă. Se vor face genoflexiuni, se vor urca treptele unei scări în vîrful picioarelor, se va practica mersul pe bicicletă real sau simulat.

Pentru picioarele musculoase sînt recomandate masaje de elongație și mișcări. Se va evita bicicleta și se vor aplica bandaje îmbibate cu gips umed, pentru atrofierea lor, bineînțeles sub supravegherea și la recomandarea medicului.

Pentru picioarele cu varice se va evita statul în picioare și se vor purta ciorapi speciali medicali. Numai medicul va aviza dacă este cazul să se intervină chirurgical sau prin alte metode.

Picioarele umflate. Umflarea poate fi cauzată de o reținere a apei, din motive endocrine, de boli de rinichi sau de inimă, care modifică circulația normală a fluxului sanguin. Aici, iarăși numai medicul are cuvîntul.

O altă cauză ar fi și sistemul de încălzire al apartamentului, dacă acesta se face prin podea. Dereglînd metabolismul organismului printr-un flux prea mare de căldură la tălpi, se poate produce umflarea picioarelor.

Alte motive ar fi: statul peste normal în picioare, oboseala prea mare, albumina în exces.

Se recomandă un masaj ușor cu o cremă ce conține camfor, începînd de la degetele picioarelor și insistînd pe gleznă, apoi se va urca pe gambă, cu mișcări verticale și pe genunchi cu fricțiuni circulare.

Se vor face băi călduțe cu bicarbonat de sodiu. Bineînțeles, se va proceda și la eliminarea sărurilor în exces, bînd ceaiuri depurative din: mătase de porumb, cozi de cireșe, codița șoricelului.

Pentru picioarele subțiri încălțămintea cu tocuri înalte este cochetă și în armonie cu trupul, deși este incomodă la mers.

Persoanele cu picioarele groase este bine să evite tocurile înalte, care fac contrast cu pulpa și cu gamba. La mers, tocul se poate scîlcia, intrînd sub talpa piciorului, din cauza greutății pulpelor.

Genunchii

Pot fi rotunzi sau ascuțiți. Unii genunchi rotunzi sînt grași. Ideal este genunchiul de formă rotundă care are o piele întinsă și plăcută.

Forma osoasă a genunchiului nu poate fi modificată, dar prin masaje manuale sau electrice poate fi îndepărtat stratul de grăsime în surplus.

Pentru genunchii ascuțiți și slabi, cu pielea uscată și zgrunțuroasă se vor face dese exerciții de gimnastică, genoflexiuni, aplecări pe podea, bicicleta și masaje cu cremă grasă, cu conținut activant.

La picioarele care prezintă o deformație a unui segment de os în partea laterală a tălpii, de obicei în cea interioară (calus), care prezintă o protuberanță inestetică și supărătoare la mers, dureroasă chiar, numai medicul de specialitate poate interveni, printr-o operație, corijînd acest defect.

Ipertrihoza

Ipertrihoză sau excesul de păr de pe picioare, va fi înlăturat prin metode *mecanice* și *chimice*.

Cele mecanice sînt mai recomandabile, deși provoacă o ușoară durere.

Se aplică o ceară specială de epilat (12,50 g ceară de albine, 50 g colofoniu), fie la un cabinet cosmetic fie acasă, astfel: se va topi ceara, se va lăsa să se răcească la temperatura pielii și se va aplica în fîșii de 2—3 cm cu o spatulă de lemn, de-a lungul piciorului, pe porțiunea unde crește părul. Cînd s-a întărit, se smulge deodată, începînd de jos în sus, în sens contrar creșterii părului.

Există și depilatoare chimice sub formă de lichid cremă sau praf, dar este mai indicat să se întrebuințeze ceara, deoarece procesul de refacere a părului este încetinit, iar în cazul depilării chimice se pot ivi, la unele epiderme mai sensibile, alergii de contact.

Părul de prisos mai poate fi decolorat cu o soluție de apă oxigenată și cîteva picături de amoniac și atunci nu apare atît de vizibil.

Persoanele care au *micoze* se vor prezenta la medic.

Picioarele care ustură, care au o culoare roșiatică și dau o senzație de înțepături (nu sînt umflate n-au nici varicozități, dar au o temperatură peste normal) necesită un tratament special.

Cauza poate fi o stază venoasă, o încetinire a circulației sîngelui viciat care, fiind într-o regiune mai îndepărtată de inimă, circulă mai greu, datorită tonicității forte a pereților vasculari ai venelor. La nivelul pielii nu se vede

nimic, aparent. Se tratează prin *hipotermie*, adică se scade local temperatura, prin proceduri speciale, sub supravegherea medicului.

În timpul menopauzei pot apărea unele varicozităţi care se prezintă ca o reţea de vene bleu. Se tratează prin electrocoagulare de către medicii dermatologi sau cu produse chimice care scad local temperatura.

Picioarele care transpiră, peste normal, se vor spăla cu apă şi săpun zilnic, se vor face fricţiuni cu alcool camforat şi se vor pulveriza cu un deodorant. Ciorapii şi încălţămintea se vor schimba de două ori pe zi. Se va evita încălţămintea prea strîmtă se va purta o încălţăminte cu pielea bine tăbăcită, prin care să pătrundă aerul.

Se mai recomandă băi călduţe cu decoct de frunze de stejar, tamponări cu talc amestecat cu acid boric (20 g pudră de talc şi 5 g praf de acid boric).

Se va face pedichiura mai des, spre a se curăţa pielea îngroşată şi bătăturile.

O reţetă contra transpiraţiei picioarelor:

— 2 g mentol;
— 20 g formol;
— 190 ml alcool 70°.

Bătăturile apar din cauza unei încălţăminţi cu pielea prea groasă, fără aerisire, cu unele cusături care „bat" suprafaţa degetelor sau pantofilor cu vîrful ascuţit. Bătăturile dintre degete se datoresc tot formei încălţămintei dar şi faptului că unele degete alunecă peste cele vecine, în special în partea interioară, cum se întîmplă uneori cu degetul cel mic. Se va lipi un mic tampon de fetru care să-l ţină drept şi, ca toate celelalte bătături, va fi nevoie să fie tratate de pedichiurist.

În lipsă de timp, se vor face băi călduţe seara şi se va aplica pe bătătură ceară de albine călduţă, în mai multe straturi, 2—3 zile la rînd, apoi se va spăla cu apă caldă. Bătătura va cădea singură. Celelalte produse ce conţin salicilat, acid lactic etc., nu se recomandă, deoarece se pot prelinge pe pielea sănătoasă şi pot s-o ardă.

La menopauză se pot întîmpla o serie de accidente circulatorii şi e bine să ne adresăm medicului pentru a cunoaşte exact cauza. Nu se vor purta ghene, ciorapi cu elastic etc.

Cum avem grijă de spatele nostru

Deseori, după o îndelungată staţionare în picioare, fie din cauza specificului muncii, fie din alte motive, simţim dureri în spate. Spatele, care este o parte a trupului nostru, ne subliniază silueta şi dă prestanţă şi eleganţă ţinutei noastre.

El trebuie să fie drept, necurbat, egal și armonios, „îmbrăcat" de o piele catifelată și netedă, fără grăsime de prisos care să se reverse și fără acea „bossă de bizon" de la ceafă (lipom), dar nici atît de slab încît să se vadă coastele ca o claviatură. În acest caz, n-avem nici un interes să ne scoatem defectele în evidență și vom evita să purtăm rochii sau bluze cu decolteul spre spate.

Spatele trebuie să fie tot atît de bine îngrijit ca și obrazul, curățit, bine masat și întreținut cu o cremă protectoare, cu gimnastică și mișcare.

Depinde de noi să-i menținem o formă tinerească și estetică, evitînd devierea coloanei vertebrale, datorită unei poziții greșite iar dacă aceasta s-a produs, trebuie să încercăm să remediem urmările ei.

Spatele este susținut de coloana vertebrală care dă forma corpului și care, prin măduvă și nervi, realizează legătura cu toate organele corpului, reacționînd uneori dureros, cînd echilibrul este stricat în acele zone cu puncte nervoase specifice.

Toată agitația zilnică, statul în picioare în mijloacele de transport în comun, cu trepidațiile lor, căratul sacoșelor grele, a geamantanelor, munca grea de acasă, gimnastica sau sportul cu mișcări prea bruște, un curent de aer rece, tocurile prea înalte ne pot da devieri de coloană, curburi sau cifoze, sciatică, mergînd pînă la hernie de disc.

Spatele ne mai doare și din cauza poziției necorespunzătoare cînd gătim, cînd facem curățenie în casă ori la spălatul rufelor. Oricît de grăbite am fi, putem curăța zarzavatul stînd pe un scaun cu spetează, sau acolo unde nu se poate, să facem din cînd în cînd un mic repaus cu spatele sprijinit. Cînd ne aplecăm, este bine să îndoim un genunchi, scutind astfel coloana de o curbură prea mare.

Alimentația nerațională (prea abundentă cantitativ și cu excitante și grăsimi, sau prea săracă în săruri minerale și vitamine), poate determina și ea durerile de spate. De asemenea și un deranjament endocrin, mai evident la menopauză, ori surmenajul și stresurile care afectează sistemul nostru nervos.

O altă cauză este determinată de vîrstă cînd oasele se decalcifiază sau cînd crizele reumatismale se succed. Uneori, decalcifierea poate fi cauzată la femei și de nașteri.

De aceea, este absolut necesar să ne îngrijim din timp, să facem apel la medicul de specialitate, care ne va indica desigur și o gimnastică de elongații, specifică pe care o putem face și singure, atîrnîndu-ne, fără bruschețe, de o bară suspendată.

Se recomandă masajul făcut de un specialist, pentru a pune sîngele în mișcare, infiltrațiile cu cortizon, ultrasunetele, ionizările sau acopunctura, care s-a dovedit extrem de eficace, toate prescrise și supravegheate de medic, după o consultație prealabilă și adaptate la fiecare persoană și la specificul bolii.

Odihna este salutară, mai ales în crizele de sciatică și lumbago. Se va pune o planșetă de lemn sub salteaua patului, pentru o mai bună poziție a coloanei în timpul somnului.

În cazurile foarte dureroase de hernie de disc, medicul este acela care va decide dacă este cazul unei intervenții chirurgicale.

Cînd nu avem nimic din toate cele descrise anterior dar din cauza oboselii și a unei îndelungi staționări în picioare, avem dureri de spate, se recomandă cîteva exerciții de respirație adîncă efectuate pe nas, de cîteva ori pe zi, începînd cu 2—3 și ajungînd, după cîteva zile, la 10—12 respirații și expirații.

Vom evita întotdeauna scaunele fără spetează, mai ales pentru persoanele care lucrează la mașina de scris sau la birouri.

Părul

Părul este o minunată podoabă naturală a femeii care o înfrumusețează și-i completează feminitatea.

De aceea este necesar ca prin volum, culoare, calitate, strălucire și coafură, să-l înobilăm și să-l acordăm, cît mai fericit, cu trăsăturile noastre.

În ceea ce privește calitatea și desimea sau fragilitatea sa, părul se moștenește.

Întocmai ca tenul, părul poate fi: gras, uscat sau normal. Aceasta se constată astfel: dacă la cîteva zile după ce a fost spălat frecăm cu palma capul întreg, cuprinzînd părul pînă la ceafă și tîmple și apoi ștergem mîna pe o foiță de hîrtie, pot apărea trei situații: a) cînd nu lasă nici o urmă, este uscat; b) cînd lasă o urmă ușoară, este normal); c) cînd apare o urmă de grăsime, înseamnă că părul este gras.

Astăzi s-a format o adevărată industrie cosmetică în întreaga lume. La noi în țară întreprinderile de produse cosmetice: Miraj, Farmec și Nivea crează un mare sortiment de produse necesare înfrumusețării părului: șampoane, balsamuri, tonice, regeneratoare, (din plante și alte produse) lacuri, fixative (loțiunea Gerovital pentru păr, balsam de păr Miraj etc.).

Vopsitul părului

Femeile își caută un stil propriu pentru desăvîrșirea fizicului lor și s-au obișnuit, pentru împrospătarea înfățișării, să-și schimbe culoarea părului și pieptănătura.

Recolorarea poate fi foarte bine venită, dar prezintă și un risc, de a nu se acorda în mod fericit cu tenta naturală a tenului sau cu trăsăturile chipului.

Trebuie să știm de la bun început că o culoare deschisă de păr, sau una foarte închisă, scoate în relief toate trăsăturile noastre, chiar și pe cele care nu ne avantajează și care, altfel, nu s-ar fi observat atît de pregnant.

Vopsitul se va face în acord cu culoarea pielii și a ochilor.

Există unele tenuri brune care nu se pot acorda cu o culoare blond — pai, astfel că vopsirea părului ar schimba acel echilibru firesc dintre păr și ten.

Pentru un păr blond se cere o piele deschisă — deci o culoare de ten delicată, vaporoasă, pe care unele șatene o au și chiar brunele cu fața foarte albă.

Brunele cu tenul de culoare închisă vor opta fericit pentru o nuanță spre castaniu deschis pînă la un roșu „ghicit", nu intens, care avantajează pe cele care, deși sînt brune, au un ten mai deschis.

Înainte de vopsire se va testa dacă persoana în cauză nu este alergică la vopsea. Testul se va face pe o porțiune de piele de pe antebraț.

Coafura „permanent" mărește volumul părului aproximativ de trei ori. La un păr vopsit sau decolorat, care este foarte uscat, sensibil și fragil, nu este indicat permanentul, fiindcă acesta usucă și rupe și mai mult firul de păr. De asemenea, nu este indicat nici pentru părul scurt, fiindcă, o dată cu creșterea onduleului, dispare repede.

Este foarte bine ca, o dată pe lună, să se taie vîrful firelor de păr, pentru a se impulsiona vitalitatea lor și a crește egal.

Părul devine gri din cauza lipsei de pigmenți, determinată de vîrstă, de menopauză sau de șocuri nervoase.

Părul alb conține bule numeroase de aer, are o lipsă totală de pigmenți cauzată de vîrstă, de unele șocuri (un stres de o mare intensitate poate albi părul într-o noapte).

Există vopsele vegetale, cum sînt cele ce conțin henné, plantă care ajută și la regenerarea părului (nuanță de roșu).

Reflexele roșii se mai pot obține cu un decoct de foi de ceapă.

Pentru blonde, decoctul de mușețel este acceptabil, iar pentru brune cel de frunze de nuc.

Părul negru-corb face un contrast brutal cu obrazul, asprindu-l. Este indicat să i se dea o tentă cu reflexe ușoare de decolorare, ca de soare, ca și la un castaniu închis.

Cu cît părul se lasă la culoarea lui naturală, cu atît femeile par mai tinere, dar cu condiția să nu fie gri sau să aibă fire vizibile albe.

Spălatul părului nu trebuie să fie făcut cu șampoane prea concentrate sau prea spumoase. Se va șampona de maximum două ori, atît părul cît și pielea capului, care se vor fricționa cu vîrful degetelor, nu cu unghiile. Se va clăti foarte bine cu puțin oțet.

Părul uscat și friabil — de obicei al blondelor naturale — trebuie să fie spălat cu grijă, cu un șampon diluat sau cu un gălbenuș de ou și clătit bine, cu un balsam și puțin oțet. Se va spăla la 10—15 zile.

Părul gras va fi spălat săptămînal cu un șampon special.

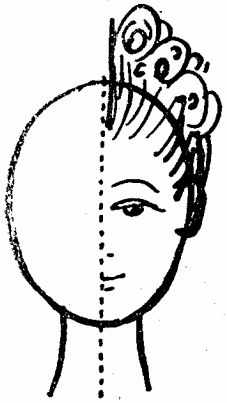
Este necesar să fie respectată ziua de spălare a părului, pentru a evita excitarea suplimentară a glandelor sebacee.

Bigudiurile nu trebuie să fie înfășurate prea strîns și uscatul nu va fi excesiv, pentru a nu se deshidrata și rupe părul.

Coafura

În privința coafurilor, acestea se vor face în „ton" cu moda, dar raportate la forma și trăsăturile obrazului, în concordanță cu înălțimea și conformația corpului.

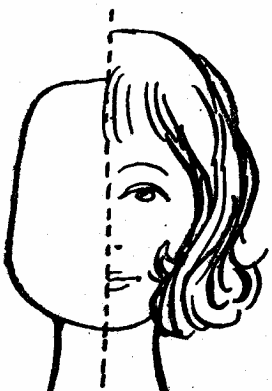
Cunoscînd precis calitățile și defectele obrazului nostru îl putem adapta la frumusețe prin cîteva sublinieri ori subterfugii.



În nici un caz nu vom sublinia un defect numai pentru a fi la modă, fiindcă scopul nostru este să fim frumoase, chiar dacă nu sîntem coafate după ultima modă.

Putem să adăugăm un franj de păr sau o buclă, să răsfirăm un breton peste o frunte prea lată sau să acoperim cu bucle urechile prea mari.

Ținînd deci cont de forma obrazului nostru, determinat de conformația sa osoasă, vom da cîteva sugestii.



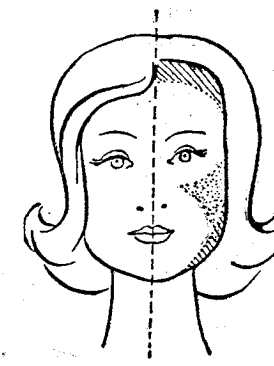
Obrazul rotund (tip lună). Se cere o alungire (aparentă) a obrazului printr-o coafură montantă, cu părul ridicat la spate și în bucle deasupra capului, cu sau fără coc, sau o coadă deasupra creștetului, ca o coroniță.

Părul mai poate fi coafat și tuns semiscurt în părți, dar deasupra capului înalt și răsucit modern, sau lung și lăsat în jos de-alungul gîtului.

Obrazul pătrat (tip jupiterian). Părul trebuie să fie mai lung pentru a acoperi mandibula (fălcile) care este proeminantă. Pe frunte se poate lăsa un semibreton dar deasupra frunții, spre creștet coafura va fi înaltă sau în bucle, pentru a se prelungi obrazul.

Obrazul dreptunghiular foarte alungit (tip saturnian). Cere un breton des pe frunte cu părul fără înălțime deasupra capului (pentru ca obrazul să fie scurtat în lungime). Părul va încadra lateral obra-

zul și va fi tăiat rotund, răsucit spre interior, ca să acopere fălcile.



Obrazul triunghiular (tip mercurian). Acest obraz are formă de pară, partea mai lată fiind sus, ca un triunghi cu baza sus și vîrful în jos.

Aceasta conformație cere o coafură care să acopere partea de sus, micșorînd-o, prin meșe ondulate pe frunte și părul coafat atît de lung, cu onduleuri răsucite în interior (paj), încît să acopere golurile de la mandibulă.

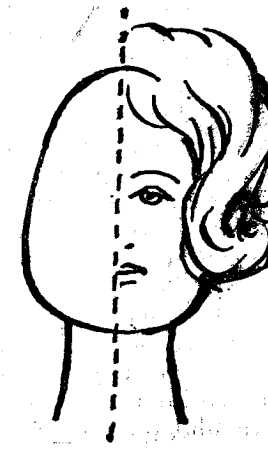
Obrazul triunghiular, (tip terian). Se caracterizează prin aceea că partea de sus este foarte îngustă în comparație cu cea de jos, de la bază, care are o formă lată, dreptunghiulară.

Coafura va fi umflată la tîmple și în jurul frunții, ca să mărească forma capului și, de a asemenea umflată spre creștet, ca să lungească oarecum, obrazul. În părți părul va fi semiscurt.

Cînd profilul este defectuos, poate fi ajutat cu un breton umflat, cu vîrfurile firelor de păr în interior sau cu o meșă ondulată pe frunte.

Alopecia

Alopecia sau căderea părului, este o problemă serioasă, care are încă multe necunoscute. Părul femeii a fost și constituie una din podoabele sale cele mai prețioase, deci este normal să fim îngrijorate și să încercăm să luăm măsuri atunci cînd începem să ne pierdem părul.



Uneori, această cădere poate fi o falsă alarmă, fiind naturală, cele 30—50 fire de păr ce cad zilnic constituind o cădere normală, (mai ales pentru persoanele care au firul foarte subțire și care se încurcă ușor la pieptănat) părul reînoindu-se permanent.

Dar, dacă pierdem mai mult decît 50 de fire zilnic, trebuie să ne îngrijorăm și să ne luăm măsurile de cuviință, consultînd medicul specialist dermatolog.

Alopecia gravă apare ca niște goluri, de mărime diferită, absolut fără păr.

Cauzele sînt multiple: un vopsit repetat și nefăcut de o specialistă, un decolorat cu o doză exagerată de decolorant, un permanent nereușit, masaje violente, un periat prea aspru, părul este extrem de uscat și friabil.

Anumite boli (febra tifoidă, gripa), o naștere grea etc. sînt de asemenea responsabile de această pierdere a părului.

Datorită acestui lucru, trebuie să fim foarte atente cu căderea părului spre a stabili cauza, cunoscînd și faptul că mai sînt și alte boli infecțioase ale părului ca: favusul și tricofiția, care sînt extrem de periculoase, fiindcă părul nu-și mai revine după vindecare.

Există cazuri în care căderea părului apare după un traumatism psihologic, un șoc emoțional, din cauza unei mari oboseli și debilități fizice, după stressul unui accident.

Uneori, din motive endocrine, la pubertate sau la menopauză, părul foarte des se poate rări.

Tratamentele tiroidiene, abuzul de hormoni masculini pot da naștere la un dezechilibru în creșterea părului; dereglările glandei sebacee care secretă în exces grăsime aceasta fiind acidă, pot de asemenea distruge rădăcina părului.

Oricare ar fi cauzele, nu trebuie să așteptăm complicațiile și surprizele neplăcute ce se pot ivi, ci să apelăm fără întîrziere la medicul specialist spre a stabili diagnosticul și a ne prescrie tratamentul de rigoare.

Cum ne machiem

Scriind despre machiaj, nu pot să nu-mi amintesc de cîteva cuvinte ale Nadinei Corbasson (Revista Beauté): „Dacă machiajul cuminte este o politețe, o cerință socială, machiajul bine lucrat, cu farduri și culori căutate, este o operă de seducție. de artă! Machiajul în cosmetică nu este o frivolitate, ci o căutare personală de a ne prezenta cu ceea ce avem mai frumos — o probă de feminitate — o mică și strălucitoare festivitate pe care ne-o oferim și care ne redă moralul și ne dăruiește încrederea în noi."

Machiajul deci ne ajută să ne corectăm imperfecțiunile trăsăturilor sau să subliniem frumusețea dîndu-ne o nouă valoare prin culoare, cu inteligență și pricepere.

Trebuie să ne cunoaștem întîi bine obrazul, să-l cîntărim cinstit, să facem totalul calităților și defectelor sale și, cu sinceritate și curaj, să le scoatem în relief pe cele ce ne avantajează și să le atenuăm, prin culoare, fard, coafură, pe celelalte.

O primă condiție este ca machiajul să pară oarecum natural, obrazul nostru să nu aibă aspectul unei măști colorate.

De aceea el va fi dozat, din punct de vedere al cantității de fard și se va chibzui bine culoarea, care nu trebuie să facă un contrast prea mare cu aceea a tenului nostru.

Fondul de ten se va întinde într-un strat subțire, fluid, întotdeauna peste un strat de cremă de bază care a fost masat bine ca să intre în piele și apoi ușor șters, cu o foiță de hîrtie sau un tampon de vată, dar cu condiția ca tenul să fie curățat de impurități și de punctele negre.

Fondul de ten nu este necesar dacă avem o piele proaspătă și fără pete sau alte defecte.

Dar, înainte de a trece la machiaj, trebuie să știm că fardul nu aderă bine pe piele, ci stă vizibil și nedifuzat, dacă nu reîmprospătăm circulația sîngelui la suprafața pielii, dacă nu dăm posibilitate porilor să respire, pentru ca tenul să-și, recapete vigoarea și strălucirea, prin îndepărtarea scoamelor, a celulelor moarte, ceea ce se realizează printr-un tratament cosmetic regulat, acasă sau la un cabinet, cu toate procedeele sale: aburi, masaj, măști etc. În privința masajului facial, se va ține seama de forma obrazului, de aderența pielii, de calitatea, de sensibilitatea și reacția acestuia. Se va proceda cu multă grijă și fără mișcări bruște și violente, masajul fiind făcut cu vrful degetelor, foarte delicat (efleuraj) întotdeauna în direcția mușchilor, începînd de la mandibulă (fălci) în sus pe obraz, către tîmple.

Persoanele cu tenul uscat nu vor sta prea mult la aburi și vor aplica măști care să le ajute la rehidratare și la hrănirea tenului iar cele cu pielea grasă vor întrebuința măști sicative, care reduc plusul de sebum, dar nu cu tratament forte, ci progresiv.

Culorile fardurilor vor fi în acord cu tenul, cu coafura, cu toaleta, cu lumina, cele stridente, prea vii, fură din culoarea obrazului sau se reflectă pe el mai intens.

Calitatea fardurilor trebuie să fie maximă; este mai bine să nu se întrebuințeze nici un fard, decît unul de proastă calitate, care nu se întinde omogen sau atacă pielea și ochii, prin coloranții și substanțele neadecvate tenului nostru.

Fardurile pot fi împrospătate de la an la an, pentru a nu se deprecia și a produce alergii.

Pudra va fi fină, cu o nuanță mai colorată decît epiderma noastră și va fi grasă, pentru tenul uscat și normal și uscată, pentru tenul gras.

Roșul de buze va fi asortat la culoarea tenului, prin testare; aceeași culoare se reflectă altfel pe fiecare gură, după culoarea buzelor — cea naturală — și după cea a tenului. El va mai fi asortat și la grosimea și forma buzelor, cunoscînd faptul că o culoare deschisă mărește suprafața gurii, iar cea închisă, o subțiază.

Se vor evita contrastele, se va ține seama de vîrstă, de distanța dintre nas și gură care, uneori fiind mai mare, realizează ceea ce se numește „bot".

Se vor avea apoi în vedere ridurile verticale de la gură sau din colțurile buzelor care nu trebuie subliniate printr-un roșu prea viu sau prea gras, care se poate răspîndi în adîncimea lor, mai ales în anotimpul cald.

Un ten foarte ridat și uscat este și mai mult subliniat de un roșu de buze colorat prea viu. Scopul machiajului este să ne facă frumoase!

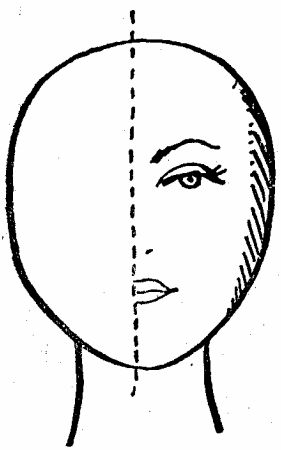
În cazul cînd vrem să subliniem ochii mai pregnant, dacă sînt mari și frumoși, gura va fi foarte ușor colorată. Se va ține seama și de linia modei,

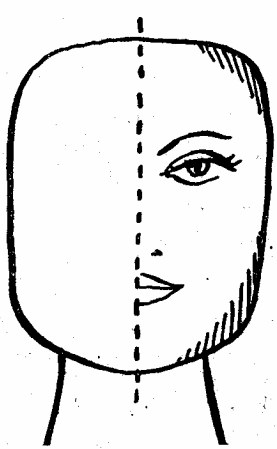
de culorile ei şi de felul cum ne avantajează această modă, eliminînd tot ce este contrariu frumuseţii tipului nostru de obraz, personalităţii noastre.

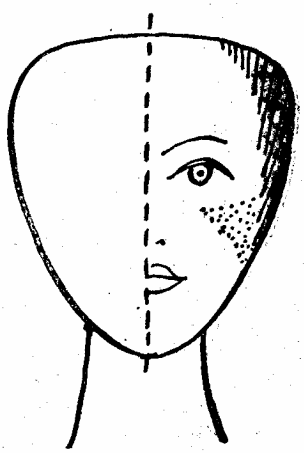
Obrazul rotund cu ajutorul culorilor poate fi prelungit aparent printr-o culoare de fard bej-maroniu pe părţile laterale, foarte fin întinsă în degradé, ca să se întrepătrundă cu restul obrazului. Se poate întrebuinţa şi o pudră mai închisă la culoare pe acea porţiune, dacă nu avem fardul necesar.

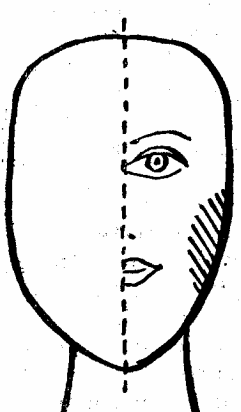
Obrazul rotund şi mic cere o culoare mai deschisă pe suprafaţa lui şi numai porţiunile care vrem să le trecem în umbră le vom da cu o culoare bej-rosé.

Obrazul pătrat va fi la fel subţiat lateral, dar se va pune accent pe mandibulă, care se va umbri cu o culoare de fard sau o pudră ocru închis.









Obrazul triunghiular cu partea mai lată la frunte va fi umbrit pe părţile laterale ale frunţii şi bine luminat spre bărbie şi părţile lui laterale cu un fond de ten deschis sau cu o pudră de aceeaşi culoare.

Obrazul triunghiular cu baza în jos va fi umbrit pe mandibule cu un fard ocru şi va fi luminată partea de sus a obrazului pe pomete şi frunte cu o culoare de fard deschisă.

Obrazul oval nu are nevoie de nici un retuş, el fiind considerat ca etalon în canoanele frumuseţii.

În privinţa fardurilor, fabricile româneşti de cosmetică: Miraj, Nivea, Farmec, pun la dispoziţia publicului o gamă întreagă cu cele mai variate farduri.

Machiajul poate fi:
— machiaj cosmetic:
— machiaj de zi;
— machiaj de seară;
— machiaj festiv;
— machiaj corector (de teatru, de film, de televiziune).

În machiajul de zi, fardul este foarte redus cantitativ, bine întins, pentru a da aspectul naturalului.

Pentru tinerele fete se face excepție în ceea ce privește fardarea ochilor și pleoapelor ziua. Tenul, transparența lui, vioiciunea privirilor sînt și mai mult și plăcut subliniate de fardul ochilor.

În general, fardul ochilor dă o notă de maturitate care nu se observă la tinere, dar care la mature le subliniază unele defecțiuni de ten sau de unele neconcordanțe ale tipului.

Deci, tinerele își pot colora pleoapele și orbicularul și-și pot sublinia ochii cu farduri de culoare bleu, bleu-vert, verde, mov pal seara, auriu și argintiu ziua, roz, asortate cu culoarea toaletei. Și fiindcă este la modă un fard mai accentuat de roșu pe pomeți, se va da o umbră rotundă, fiindcă această cochetărie le stă bine, așa cum le stă și vestimentația specific tinerească.

Pentru persoanele ceva mai mature, o umbră ușoară de fard din aceleași culori completează fericit obrazul și întreaga ținută.

Femeile trecute de maturitate trebuie să știe că fardurile de la ochi și mai ales cele care au culori violente, nu pot decît să desavantajeze, adîncind ochiul în orbită, reliefînd cearcănele și umbrele de la ochi, ridurile în evantai de la colțul lor.

Vor putea acoperi aceste umbre cu un fard deschis, un fond de ten, peste care vor colora cu o culoare roz deschis și vor face numai o subliniere ușoară, pe marginea pleoapelor, cu fardul preferat, culoarea asortată cu rochia. Cearcănele, de asemenea, vor fi pensulate cu un fard anticearcăn sau cu un creion special.

În lumina de zi culoarea obrazului variază.

Lumina de dimineață are tonuri mai reci, apoi razele de soare dau tonuri calde care îndulcesc obrazul și-l luminează. Roșul, galbenul și oranjul, sînt culorile calde ale zilei. Deci, fardurile vor fi: bej, auriu, roz, galben.

Culorile mai reci sînt violetul și albastrul, cu tonurile lor spre roz și bleu.

Culorile neutre sînt cele grej, bej și maro.

În machiajul de seara vom ține seama de lumină, știind că cea incandescentă cu becuri electrice obișnuite are culori calde care se apropie de lumina zilei.

Lumina fluorescentă, are tonuri reci, cu nuanțe albastre care decolorează tonurile calde și subliniază sau chiar întunecă și mai mult culorile reci.

De aceea, seara, fardurile vor fi mai bogate în tonuri calde mai vii (corai, bej auriu, maro roșcat).

Lumina difuză (cea care este produsă de lămpi difuze) are tonuri neutre.

În general, ne vom farda după tipul de lumină şi vom avea grijă că atît fondul de ten cît şi fardurile sînt mai eficace cînd sînt mai fluide (mai ales fondul de ten). Acesta se va întinde întîi pe obraz apoi se vor face retuşurile conformaţiei obrazului: la fălci, la nas, la gură, la ridurile de la şanţul naso-labial, între sprîncene, la ochi, după care se vor colora pometii, în cazul în care fardul este lichid (roşul). Dacă este compact sau prat se va aplica după ce tenul a fost pudrat.

Ochii vor fi şi ei subliniaţi, cu o linie subţire sau ceva mai mult, după conformaţia lor, după gustul nostru şi în ton cu îmbrăcămintea, fiindcă machiajul de seară va fi în concordanţă şi cu ocazia sau festivitatea la care asistăm: teatru, aniversare, concert, reuniune colegială, nuntă, bal etc.

Sprîncenele pensate la timp, vor fi redesenate sub formă de fire, dacă sînt prea subţiri, cu o culoare mai caldă (maro).

Pentru brune nu este necesară culoarea neagră care aspreşte, ci, tot un maro, dar mai închis.

Gura va fi conturată cu o culoare cu un ton mai închis decît culoarea roşului de buze, dar fără distonanţe.

Nu va fi uitat gîtul care trebuie să aibă aceeaşi culoare ca şi obrazul, fiind o prelungire a acestuia.

Decolteul va fi machiat dacă prezintă pete (vor fi acoperite cu un fard sau un anticearcăn de culoare deschisă) sau va fi numai pudrat pentru a avea un aspect neted, de marmură.

Mîinile vor fi netede şi moi (dacă le apărăm de detergenţi!). Vom îndepărta petele de nicotină de pe degete frecîndu-le cu piatră ponce şi cu puţin amoniac dizolvat în apă. Petele de pe dosul palmei pot fi acoperite cu un fard anticearcăn deschis şi apoi pudrate.

Femeile care au pete în timpul şi după naştere (masca sarcinei) le vor acoperi ca să fie mai puţin vizibile cu fond de ten.

Masca sarcinei, numită şi cloasmă, nu se poate decolora fiindcă ea dispare după o anumită perioadă. Deci nu este necesar să se decoloreze sau să se întrebuinţeze creme exfoliante, fiindcă stratul pătat este cu mult mai profund. Se cere răbdare şi un strat de anticearcăn, peste care se va pudra cu o pudră de culoare neutră, nuanţă deschisă.

Trebue să fim atente atunci cînd sîntem foarte obosite şi nu avem deloc timp pentru o mică relaxare.

Machiajul se va face cu un fond de ten fluid, dat în strat foarte subţire, după ce am masat uşor obrazul, pentru a pune în circulaţie, mai alert, sîngele. Culorile vor fi foarte discrete, altfel fardul stă ca o mască, fără aderenţă şi omogenitate pe piele şi trăsături.

Persoanele mai mature, cu o evidentă piele deshidrată şi fără strălucire, cu pete şi cearcăne pronunţate, vor acoperi aceste defecte cu un fard anticearcăn, exact pe porţiunile închise şi apoi vor întinde fondul de ten.

Culorile vor fi pastelate, ca să nu sublinieze ridurile. Genele şi sprîncenele vor fi colorate maro sau gri închis, nu negru, care dă o notă de tristeţe la ochi.

Rimelul nu se va da în strat gros, fiindcă îmbătrînește și vulgarizează trăsăturile. Se va da de jos în sus, colorîndu-se întîi vîrful genelor și apoi se vor îndepărta unele de altele, în grupuri, cu o spatulă de lemn perfect curată, ca să se întoarcă în sus.

Pe arcadă o ușoară nuanță de pudră sau fard roz, va înviora ochiul.

Seara, la o festivitate, mijlocul pleoapei superioare se poate colora cu un fard auriu sau argintiu, după tonul rochiei.

Cîteva noțiuni despre culori

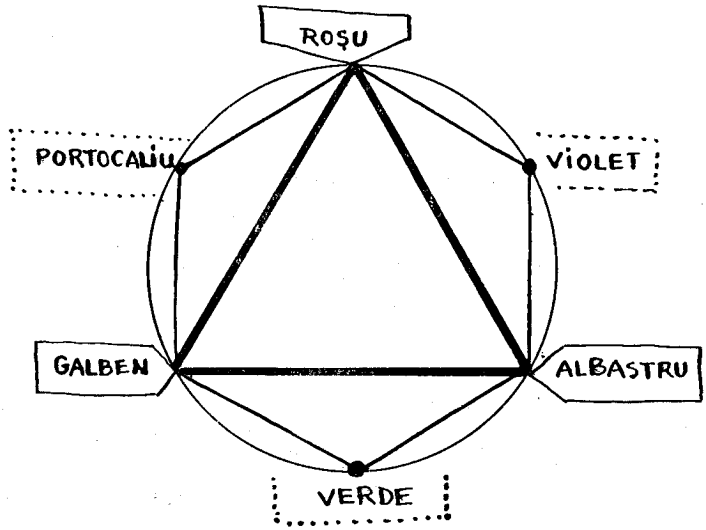
Este bine să cunoaștem cîteva noțiuni despre culori, întrucît, atît în machiaj cît și în viața de toate zilele, în vestimentație, în gospodăria noastră prin asamblarea culorilor ne creem o ambianță plăcută.

În ceea ce privește machiajul culorile se împart în: calde și reci.

Culorile calde care sînt dinamice, tonice, stimulente și accelerante sînt: galbenul, roșul, oranjul. Ele răspîndesc lumină și crează contraste în jur, prin strălucirea lor.

Culorile reci sînt culorile calme, care influențează ritmul, încetinîndu-l și au uneori o influență ușor depresivă pentru persoanele hipersensibile. Acestea sînt: albastrul, violetul și verdele. Culoarea bleu (albastrul deschis) dă o impresie de spațiu, de infinit.

Iubim sau respingem în mod natural anumite culori; ele au influență asupra stării noastre de spirit. Aceste preferințe sau respingeri pentru culori sînt valabile și la animale, păsări sau insecte. Taurul este enervat de culoarea



roșie, fluturii preferă culorile vii și strălucitoare, mușteie nu suportă culoarea bleu.

Culorile se mai împart în:

— culori primare (roșu, galben, albastru; dacă le contopim pe toate trei obținem o culoare gri închis, spre negru);

— culori secundare (portocaliu — combinație între roșu și galben; verde-albastru cu galben și violet-roșu cu bleu);

— culori complementare ale culorilor primare, rezultă din amestecul celorlalte două culori primare. Portocaliul este complementar albastrului fiindcă rezultă din amestecul culorii roșii și a celei galbene.

Contrastul culorilor rezultă din vecinătatea sau suprapunerea unor culori de nuanțe diferite.

Cînd o culoare închisă este alăturată uneia deschise se naște un contrast de saturație, care o scoate în relief, luminînd-o, așa cum este în pictură clar-obscurul.

O culoare se închide cînd o alăturăm unei culori deschise.

Contrastele sînt și ele de trei feluri: de culoare, de intensitate și simultane.

O culoare își schimbă tonul dacă este alături de altă culoare care nu este complementară ei.

Culoarea se înviorează dacă îi alăturăm o culoare care se aseamănă sau este complementara sa, și se închide și-și pierde strălucirea dacă îi adăugăm o culoare vecină din gama cromatică.

Umbra obiectelor în apus ne pare bleu, pentru că lumina soarelui în acel moment este o combinație de roșu și galben (contrast simultan). Plusul de culori declanșează uneori reflexe automate, care uimesc și chiar enervează.

Fiecare culoare are semnificația ei și diferă la unele popoare.

Albul este o culoare a inocenței, a conducătorilor iar la japonezi este culoarea de doliu.

În China culoarea roșie, în trecut, era soscotită ca ocrotitoare de boli.

Celelalte culori au diferite semnificații, în fiecare țară, caracterizînd anumite investiții de ordin politic sau profesional (magistrați, preoți, episcopi academicieni, militari etc.).

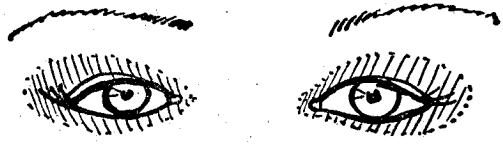
În locuințe, pereții care au culori cu tonuri de galben sau oranj luminează și dau intimitate și căldură unei camere întunecoase, fără soare. Și invers, o cameră cu prea mult soare poate fi mai puțin strălucitoare prin colorarea pereților și a perdelelor cu bleu, gri sau verde.

Machiajul ochilor

Nu trebuie să ne facem complexe fiindcă avem ochii mici. Dacă sînt și foarte vioi pot fi mai frumoși decît ochii mari și neexpresivi.

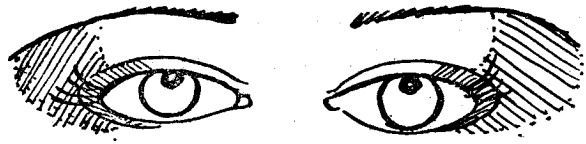
Cu ajutorul machiajului putem mări (bineînțeles prin culoare și iluzie optică) depărta sau apropia distanțele dintre ochi, așa zisele asimetrii, care nici nu vor fi observate.

Machiajul ochilor mici. Se va face în jurul ochilor, împreună cu pleoapa, o umbră în degrade de la coada ochilor (unghiul exterior) cu o culoare maro închis; se va trasa o margine de 2 milimetri deasupra pleoapei superioare care va fi nefardată, apoi către coada ochiului spre unghiul lateral linia trasată va fi mai groasă, subțiindu-se spre nas. Umbrele vor fi tot așa: mai puternice la coada externă a ochiului și, în rest, mai difuze.



Machiajul ochilor prea apropiați. Unghiul intern al ochiului se va lumina. Se va trasa o linie groasă de 3 milimetri începînd de la unghiul intern către cel extern (coada ochiului). Umbrele și liniile vor fi accentuate numai spre coada ochilor, unghiul exterior și, de la jumătatea orbicularului, aceeași umbră difuză.

Se va lăsa lumina între ochi, adică o jumătate din orbicular și linia unghiului intern pînă la jumătatea pleoapei nu se vor umbri.



Machiajul ochilor prea îndepărtați. Vom căuta ca prin culoare și umbre să micșorăm distanța dintre ochi. Astfel, pe orbicular, deasupra pleoapei superioare, vom umbri părțile lor interne și externe lăsînd un spațiu deschis, nemachiat, între ele. De asemenea, linia din jurul ochilor, cu o distanță de la marginea pleoapei de 2-3 mm, va fi îngroșată și umbrită numai pe părțile laterale ale unghiurilor intern și extern, mijlocul rămînînd complet nemachiat.

Machiajul buzelor

Roșul de buze, fardul care se prezintă sub formă de baton, trebuie să fie consistent dar, în același timp, să se întindă ușor și repede pe buze, se fie unctuos și lucios. El nu trebuie să fie prea penetrant ca să se poată șterge fără dificultate.

Roşul de buze trebuie să coloreze din prima clipă şi să păstreze conturul buzelor fără să se întindă peste limita desenată a acestora.

Rujurile pot fi grase, semigrase sau uscate şi au o multitudine de culori în game foarte diferite.

Astfel există rujuri de un roşu aprins, roşu deschis, roşu uşor spre bleu, roşu brun, carmin, portocaliu; unele sînt mate, altele strălucitoare, irizate sau străvezii, ori sidefii, de toate nuanţele, reflectînd lumină şi culoare.

Ele conţin substanţe grase de origină animală, vegetală sau minerală ca: lanolină, unt de cacao, uleiuri de măsline, de ricin, de floarea soarelui, de arahide, de avocado, stearină, ceară de albine, vaselină, ulei de vaselină, parafină (cerezină) pigmenţi, vitamine.

Machiajul obrazului

Fardul de obraz este sub formă de pudră compactă sau pastă grasă.

Fardul praf se aplică pe pudră, la sfîrşitul machiajului, cel gras se întrebuinţează direct pe obraz, după ce aceasta a fost dat cu fond de ten.

El se dă în funcţie de coloritul tenului, de felul cum se reflectă pe obraz şi potrivit formei sale.

Se ţine seama şi de culoarea părului, de vîrstă şi de îmbrăcăminte.

Blondele vor utiliza un fard roz pastel sau spre portocaliu, şatenele pot folosi toate nuanţele iar celé cu părul alb vor întrebuinţa numai fard pastelat, nimic viu sau strident.

Pudra este o pulbere fină care acoperă epiderma, dar mai ales tenul, gîtul şi decolteul. Un obraz pudrat are o anumită catifelare, o matizare uşoară a tuturor micilor denivelări ale tenului; pudra scoate şi mai bine în relief trăsăturile, tinereţea şi vioiciunea obrazului şi ascunde acele imperfecţiuni ce, în mod normal, apar la suprafaţă: urme de coşuri, un plus de grăsime, o uşoară pată etc.

Din toate timpurile pudrele colorate au intrat în componenţa machiajelor triburilor sălbatice, ca măşti de război, sau în ceremoniile religioase.

În secolele XVIII şi XIX, pudrele au fost albe fiindcă moda aprecia tenurile deschise la culoare, ca fiind aristocratice. Femeile se fereau de soare purtînd pălării mari de pai cu voaluri sau umbreluţe cochete asortate cu îmbrăcămintea. În secolul al XX-lea franceza Coco Chanel, celebră prin anii (1920—1925). a lansat o dată cu pudra şi puful, ca un element indispensabil trusei cosmetice.

Pufurile erau făcute din pene de struț sau din țesături de bumbac moi, colorate pastel: alb, roz, bleu, vernil, galben pal.

Industria cosmetică luînd un avînt neașteptat, a apărut pudra compactă și fondul de ten „Max Factor".

Astfel machiajul este în plin avînt iar pufurile își schimbă componența, fiind confecționate din burete natural și artificial, bun și pentru a întinde pe obraz fondul de ten gras sau fluid.

Începînd din anii 1978—1979 machiajul a început să aibă fluiditate culoare și aspect de natural, un machiaj delicat, sugerat cu o pudră translucidă de culoarea pielii, roz, roz bej, piersică, incoloră sau translucidă, pentru tenurile perfecte.

La început, pudrele se făceau din pulbere de alabastru, din hume colorate natural și pulverizate, din amidon de grîu sau de orez, din cretă și din făină de bob bineînțeles, în amestec.

Mult timp s-a făcut reclamă pudrei de orez ca fiind cea mai bună, dar pe parcurs s-a dovedit că fermentează pe obraz.

Azi s-a ajuns la concluzia că pudrele minerale din: talc, caolin, carbonat de calciu, carbonat de magneziu, au unele virtuți de absorbție a apei. Lor li se adaugă diferite uleiuri și grăsimi (pentru tenurile uscate) care protejează pielea de nocivitatea perturbațiilor atmosferice.

Pudra așa-zisă de mătase, conține aminoacizi care au calitatea de a menține echilibrul proteinelor.

O foarte bună pudră este aceea care are o anumită cantitate de ceisatită, o scoică marină pulverizată foarte fin.

Pudra praf aderă bine, se dă peste toată suprafața obrazului, apoi, cu o periuță moale, se elimină surplusul.

Niciodată nu trebuie să ne pudrăm fără să ne aplicăm mai întîi un ușor strat de cremă de zi sau o cremă mai grasă, pe care o masăm bine ca să intre în piele și apoi o ștergem ușor cu un șervețel moale. Astfel pudra se lipește pe obraz exact cît este necesar.

Culoarea pudrei este în funcție de culoarea tenului, fiind dată de pigmenți coloranți.

Ziua se recomandă pudra bej sau de culoarea piersicei, mai ales iarna, iar seara și pentru zilele de vară, cînd sîntem bronzate, se recomandă o nuanță mai aprinsă, spre cărămiziu.

Dată peste fondul de ten subțire și fluid, pudra matisează obrazul dîndu-i un aspect de catifea.

Pudra compactă este alcătuită din pudră praf, pigment colorant și un liant. Este bună cînd plecăm la drum, dar nu se va da pe un obraz umed sau transpirat, fiindcă îl pătează.

Cînd avem tenul de culoare roz sau roșiatică, vom evita o pudră roz și vom prefera una bej, fiindcă altfel tenul capătă o culoare vînătă și, de departe, pare că are pete de cuperoză.

Este bine să nu dăm pe pleoape și la coada ochilor cu pudră ca să nu intre în riduri și să le facă mai vizibile.

Fardul pulbere se va da după pudrare.

Pentru sărbători și festivități, există pudre colorate auriu, argintiu.

Scopul pudrării este să dăm tenului omogenitate, un aspect de netezire și de catifelare propriu carnației feminine, căreia îi conferă farmec.

Machiajul persoanelor care poartă permanent ochelari

Cînd avem unele deficiente de vedere și purtăm ochelari nu este oportun un machiaj violent, care apare și mai evident reflectat prin lentilele care mărește suprafața ochiului.

Produsele de machiaj vor fi de calitate pentru a nu da alergii și înroși ochii. Ele trebuie să se întindă omogen, ca să nu intre în cutele pielii. Se va prefera un colorit pastelat, în degrade.

Vor fi evitate liniile dure ale creionului dermatograf sau ale tușului de ochi, culorile prea vii, mai ales pe pleoapa inferioară internă, fiindcă miopia nu trebuie scoasă în relief, prin desen și culoare.

Nuanțele delicate, umbrele fine din jurul ochilor (maro, gri, bleu, bej) sînt mai plăcute și subliniază, ca un voal, strălucirea ochilor.

Genele pot fi date cu rimel — nu cu negru violent, ci cu maro închis, spre negru — dat în cîteva rînduri și apoi se separă cu periuța și se vor îndrepta cu vîrfurile în sus.

Sub sprîncene se va da cu o ușoară nuanță cărămizie ca să lumineze ochiul.

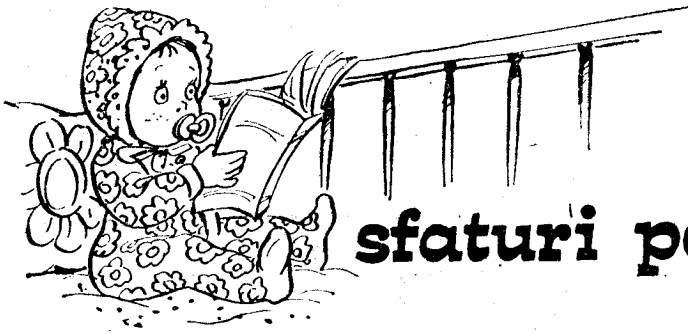
Obrazul, de asemenea, nu va fi machiat „abundent", ci foarte delicat, iar roșul de pe pomeți va fi vizibil, dar pierdut în culoarea obrazului.

Gura va fi în tonuri pastel, potrivit formei sale, culoarea fardului fiind dictată de îmbrăcăminte.

Rujul de obraz trebuie să fie de aceeași culoare ca și buzele.

Dacă sînteți trecută de prima tinerețe, evitați să vă fardați cantitativ, mai ales pe obraji, fiindcă, contrastul dintre fard și vîrstă — mai ales cînd este vizibilă și ghicită — șochează. Numai cele foarte tinere își pot permite să utilizeze fardul pe obraji ca „la păpuși."

În general, fardul aplicat mai dens, îmbătrînește și pare, pe un obraz tern și fără vioiciune, că stă ostentativ. Scopul nostru, atunci cînd ne machiem, este să corectăm defecțiunile, să fim mai frumoase și mai atrăgătoare, nu să trezim zîmbete de compătimire sau ironice.



sfaturi pentru mame

Sfaturi pentru viitoarele mame

Fiindcă viitoarea mamă poartă mugurele unei vieți, ca o taină, ce va înflori prin durere în lumina unui proaspăt viitor, sfaturile noastre vor fi pline de grijă și de dragoste, cu aceeași duioșie și tandră înțelegere pe care o au mamele pentru fiicele lor.

Trebuie să vă învingeți teama! Totul va fi minunat! Este adevărat că trăiți ca într-o transă. Creația este un mister și fiecare mișcare, fiecare bătaie de inimă, ascunse acolo în adîncurile ființei este o revelație, un suspin, o taină încă nedeslegată. Toate gîndurile sînt întrebări iar răspunsurile sînt încă nelămurite, mereu conturate și risipite.

Răbdare, dragi prietene! Numai răbdarea rezolvă problemele.

Mîncați fără teama că vă veți îngrășa.

Știm că este greu, că aveți uneori greață și aceasta vă taie pofta de mîncare, ori vă îngrijorați să mîncați mai mult, de teamă de a nu vă pierde talia și că nu veți mai fi niciodată suple și frumoase. Vă înșelați, după naștere veți reveni, după cîtva timp, la normal.

Nu flămînziți și nu exagerați, nici în plus și nici în minus. Acele kilograme în plus nu sînt pentru dumneavoastră ci pentru copilaș.

Nu se poate contesta enorma influență asupra copilului a alimentației mamei din timpul sarcinii.

Este cert că enorme transformări se produc în organismul femeii în această perioadă și că începînd din a patra lună, rezerve de grăsime se adună în organismul mamei. În ultimele 3 luni, se observă o scădere de toleranță la zahăr și fătul crește în greutate cam 15—20 grame pe zi. Începînd din a cincea lună, femeia însărcinată trebuie să aibă cea mai mare grijă pentru o alimentație suficientă și specifică. Bineînțeles va fi mereu sub controlul medicului.

Pentru creşterea fătului este mare nevoie de proteine şi de calciu. De aceea se va mări cantitatea de lapte pînă la 3/4 kg zilnic, şi se va consuma cel puţin de două ori pe zi brînză de vacă. Se vor consuma ouă (6—8 pe săptămînă), peşte, carne friptă sau fiartă, chiar şi seara.

O hrană şi mai consistentă este indicată în cazul în care sarcina este foarte apropiată de o altă naştere şi organismul mamei poate fi slăbit şi anemiat de aceasta.

Dacă viitoarea mamă prezintă o îngrăşare rapidă, va fi micşorată cantitatea de dulciuri şi de zahăr din alimentaţia sa.

Sarea nu va fi exclusă, dar va fi redusă, mai ales în anotimpul cald, şi atunci cînd alimentele sînt deja sărate, prin compoziţia lor.

În general este bine să se evite salamul, murăturile, afumăturile.

Se va exclude consumul băuturilor alcoolice, ceaiurile tari şi toate alimentele excitante, cel puţin în ultimele luni ale sarcinii.

Se vor bea: apă, sucuri de fructe, ceaiuri de plante, lapte. Se va combate constipaţia prin mers pe jos, exerciţii fizice uşoare, prin consumarea fructelor proaspete, a legumelor şi lichidelor dar în cantitate suficientă.

Viitoarea mamă trebuie să ştie că tot ce va mînca în această perioadă se va repercuta asupra sa şi a copilului în viitor.

În cazul în care, în perioada prenatală, viitoarea mamă ia proporţii, se va reduce consumul zahărului sau se va înlocui cu mierea de albine.

Pentru cele ce nu suportă laptele, acesta se va înlocui cu iaurt şi brînză proaspătă.

Ca punct de plecare trebuie să se ştie că o femeie normală are nevoie de un consum de 2100 calorii. Femeia însărcinată va porni de la 2300 şi în afară de proteine, calciu şi fier, va trebui să consume, fie prin alimente, fie direct, vitaminele C, A, B_1, B_2, PP şi D (pentru fixarea calciului pe oase) conform indicaţiilor medicului.

Peştele, care are fosfor, este excelent, mai ales dacă va fi alternat cu carne slabă de vită, la grătar.

În familie se va stabili un climat de linişte şi confort, de bucurie şi frumuseţe morală. Prin toate mijloacele cei din jur şi chiar viitoarea mamă trebuie să fie menajată, să-şi apere sănătatea fizică şi psihică.

Este necesar să facem cunoscute şi primejdiile care pîndesc o viitoare mamă.

Datorită schimbărilor hormonale şi a stării sale propriu-zise, este mai debilă şi poate contracta uşor diferite boli şi virusuri, fiind mai receptivă la ele. În cazul în care în trecut a avut unele boli microbiene, cum de exemplu este tuberculoza, aceasta este susceptibilă de a se reactiva.

Se va face deci un control medical complet o dată cu diagnosticul sarcinii. Iar, pentru prevenirea sifilisului, se va face din nou analiza sîngelui pentru a se combate din timp infecţia, înainte de a se ajunge la luna a IV-a de sarcină.

Nu se vor face radiografii și nici radioscopii și nici nu se vor lua medicamente fără avizul medicului, fiindcă acestea pot produce malformații fătului.

Viitoarea mamă nu trebuie să frecventeze pe cei bolnavi, cu boli microbiene, chiar cele mai obișnuite, cum este gripa, cu atît mai mult cu cît, pînă la trei luni de sarcină, este perioada cea mai delicată, receptivitatea mamei la boli fiind cu atît mai periculoasă, cu cît fătul abea după a 3-a lună de viață uterină capătă puterea de a se apăra de infecții. Orice boală a mamei în ultimele luni de sarcină este transmisă fătului. Chiar și în ultimele zile înainte, de naștere copilul o poate contracta și dezvolta după naștere (hepatită epidemică, rujeolă, rubeolă). Rubeola este activă la începutul sarcinii și are un risc de la 40 la 50% de malformații congenitale cum sînt: surditatea, cataractă, complicații cardiace. Rujeola poate provoca o naștere prematură și are o mortalitate ridicată la copii după primele luni de la naștere.

Hepatita epidemică contractată de mamă în timpul sarcinii poate fi responsabilă de unele malformații ale copilului la inimă și creer.

Herpesul, care pare banal, nu este atît de grav pentru mamă, cînd apare pe organele sale genitale, cît pentru făt, virusul trecînd direct prin placentă sau preluîndu-l la naștere. El poate declanșa: un herpes congenital, icter, meningită, encefalită, bronhopneomonie, microcefalie, macrocefalie, ori boli ale ochilor. În vederea apărării fătului de infecție la naștere, medicul poate decide dacă este cazul sau nu să se procedeze la o naștere prin cezariană.

Fumatul va fi cu desăvîrșire sistat deoarece s-a constatat că produce numeroase și grave malformații fătului.

Vergeturile sînt ca niște semne, cicatrice de culoare bej-cafenii și care apar pe sîni, pîntece, fese și chiar pe alte porțiuni ale trupului. Ele sînt, de fapt, fibrele de elastină ale pielii ce s-au desprins din țesutul compact al epidermei — cu o aparență de elastic stricat — și se observă, de obicei, la unele femei însărcinate, dar și la alte persoane care au un deranjament endocrin sau moștenesc un tonus al pielii fără rezistență.

Ele pot apărea nu numai din cauzele enumerate mai sus, dar, și datorită unei cure de slăbire rapidă.

Deocamdată, nu s-a reușit încă să fie vindecate prin tratamente sau să se stimuleze creșterea unor noi fibre de elastină; dar s-a ajuns la o ameliorare a înfățișării lor, printr-o decolorare, încercări ce sînt de-abia la început.

Ceea ce putem face, este să le prevenim prin exerciții de gimnastică specială de întărire a tonusului mușchilor abdominali și prin hrănirea pielii cu produse cosmetice — creme grase și vitalizante care să mențină elasticitatea pielii și rezistența fibrelor de elastină din ea, menținîndu-i tonusul natural sau stimulîndu-l.

Copiii — această minunată zestre a noastră, a țării, și a lumii întregi — au nevoie să fie îngrijiți, apărați, hrăniți, educați și iubiți, pentru a-și dezvolta „răsadul" într-un teren bogat și ferit de „dăunători", spre a deveni din „puieți" copaci falnici, puternici și folositori omenirii.

De la naștere pînă împlinește un an, copilul crește într-un ritm maxim, care începe să se normalizeze oarecum, la vîrsta de 3—4 ani.

Capacitatea sa de dezvoltare, de la concepție pînă la 4 ani, atinge cam 50% din totalul de creștere, din punct de vedere fizic și intelectual.

De la 4 pînă la 8 ani copilul cuprinde 80% din dezvoltarea adultului.

Evoluția fizică și intelectuală a copilului, este determinată, în primul rînd, de natură sa genetică cît și de mediu și de armonia și climatul familial. De aceea, părinții trebuie să fie atenți, fiindcă orice tulburare a acestui echilibru, se repercutează asupra dezvoltării ulterioare a copilului, prin traume fizice și psihice.

Cei „7 ani de-acasă" de care se pomenește mereu, uneori cu ironie, sînt realități, care indică perioada cea mai activă a copilului de a-și însuși deprinderile, o dată cu stimulii necesari formării trupului, intelectului, psihicului, caracterului, comportamentului prin educație.

Grija fiecărei mame este să aibă un copil sănătos, fizic și mintal.

Pentru aceasta este necesară asigurarea unui regim, de hrană, muncă, odihnă, somn, ritmic și igienic.

În afară de alternanțele și influențele zilei și nopții, cu ritmul lor, organismul are un ritm intern — bioritmul — care diferă în timpul zilei de cel din timpul nopții.

În perioada dimineții, organismul desfășoară un maximum de energie, mai ales între orele 7—11 și apoi după-amiază între 17—20.

Între orele 20 și 6 dimineața bioritmul este mai redus.

Ritmul de zi intern variază după lumină și temperatură, cît și după activitatea desfășurată.

Atît ritmul de zi cît și cel de noapte, cer o reglare, o perioadă fixă a intervalului de lucru (muncă) și de somn.

Întrucît în acest bioritm sînt angajate fenomenele și procesele de funcționare ale organismului, este necesar să ținem seama de fiecare vîrstă în etapele școlare.

Copilul se dezvoltă inegal. Ritmul de creștere este astfel:

— De la naștere la 1 an ritmul de creștere este maxim (prima copilărie).

— De la 1 an la 3 ani ritmul începe să mai scadă (a doua copilărie).

— De la 3 la 6 ani ritmul de creștere este și mai lent (a treia copilărie).

— De la 6 la 10 ani ritmul de creștere este mai încetinit (vîrsta școlară mică).

— Între 10—11 ani și 13—15 ani este perioada școlară mijlocie; creșterea este intensă (prepubertatea) caracterizată prin apariția perilor pubiali și axilari, dezvoltarea glandelor mamare la fete, schimbarea vocii, a înălțimii și greutății corpului.

— De la 15 la 18 ani începe pubertatea (apare ciclul la fete, secreția seminală la băieți).

S-a constatat că azi, datorită condițiilor de trai, igienei, alimentației și bunei îngrijiri într-un climat de dezvoltare a societății civilizate copii cresc și se dezvoltă, fizic și intelectual, mult mai repede ca în trecut și anume cu 2—3 ani avans.

Astfel, ei sînt mai înalți, mai voinici la trup, mai vioi și inteligenți.

Saltul de creștere variază de la copil la copil, după natura sa.

Cei ce sînt mai puțin dezvoltați fizic, nu vor fi supuși la eforturi mari. Fetele, de asemenea, nu vor face același efort la 13 ani cum pot face băieții, la aceeași vîrstă.

Școlarii trebuie să fie supravegheați să aibă o poziție corectă sprijinită cu spatele de bancă, iar cînd scriu, umerii să fie paraleli cu linia băncii sau a mesei de lucru.

Faptul că stau în bănci, atenția pe care o au la cursuri, toată activitatea intelectuală, memoria, gîndirea, auzul, vederea, solicită efort și încordare, îi obosește.

Ritmul prea rapid al predării obosește, cel prea lent plictisește.

Efortul poziției din bancă obosește mușchii gîtului, ai spatelui, ai mîinilor, brațelor și antebrațelor.

Elevul mai mic obosește după 5—7 minute de scris. Respirația se succede rapid, bătăile inimii se accelerează. De aceea ei se mișcă și sînt agitați.

Capacitatea de muncă este mai mare ziua decît noaptea.

Între orele 13—15 capacitatea de muncă se micșorează și, de aceea, este momentul cel mai propice pentru odihnă.

Cînd vine de la școală după ce a mîncat copilul nu trebuie să fie obligat să facă lecțiile imediat, ci lăsat să se odihnească puțin, sau să se joace afară în aer cu ceilalți copii.

Chiar și zilele săptămînii nu sînt la fel, din punct de vedere al capacității de muncă. Luni este ziua cea mai puțin productivă, apoi capacitatea de lucru crește în cursul săptămînii, ca să descrească la sfîrșit. Tot așa, în cursul trimestrelor, puterea de concentrare scade la sfîrșitul lor.

În perioada de capacitate a organismului, trebuie mărit efortul de muncă și în timpul scăderii capacității de muncă (de zi sau de noapte, săptămînal sau trimestrial, ori semestrial), se va trece la odihnă pentru recuperarea capacității de muncă și de asimilare.

Trebuie să se știe că efortul prea mare la cei mici îi obosește foarte mult, deoarece perfecționarea respirației și a funcției cardio-respiratorii nu este prea dezvoltată, ci crește o dată cu vîrsta.

Astfel, efortul fizic și intelectual excesiv, practicarea sporturilor peste posibilitățile fizice, duc la un dezechilibru intern cu modificări și în sistemul nervos.

Igiena va fi strict supravegheată (dușul, igiena gurii, spălatul urechilor cu apă și săpun, apoi ștersul lor cu un colțișor de pînză subțire sau cu prosopul).

Lipsa de igienă duce la producerea de dopuri de ceară în urechi, care împiedică auzul. Dacă se spală părul cu apă fierbinte, aceasta intră în ureche și umflă dopul de ceară și atunci auzul este cu totul oprit. El va fi scos doar de medicul specialist, operație care este ușoară și nedureroasă.

Nu se va zgîria urechea și nu se vor introduce degetele în interiorul ei, spre a nu se infecta.

La ștrand, sau unde copiii înoată, vor purta cască evitîndu-se posibilitatea de a intra apa în urechi.

Copilul va fi învățat să strănute în batistă, spre a nu împrăștia microbii în jur.

Nasul se va sufla într-o batistă sau într-un șervețel moale de hîrtie, nu deodată, ci pe rînd fiecare nară.

Îmbrăcămintea nu va fi nici prea largă, nici prea strîmtă. Încălțămintea, dacă e strîmtă, împiedică circulația sîngelui și produce bătături. Dacă este prea largă face rosături prin frecare.

Fetele nu trebuie să poarte tocuri înalte înainte de a împlini vîrsta de 18 ani, fiindcă le modifică procesul de creștere.

În privința comportamentului părinților față de copii, aceștia nu trebuie să fie nici prea severi și nici prea exagerat de tandri, dar să fie plini de atenție grijă și căldură sufletească.

În familiile cu frați și surori vitrege, nu se va face diferențiere de tandrețe și tratament pentru a nu șoca grav copiii.

Copiii vor fi educați să-și facă singuri patul, să-și curăță încălțămintea lor și a părinților, să-și scuture și să-și perie hainele și să facă mici cumpărături (nu în timpul lecțiilor, ci înainte de a le începe, spre a nu fi întrerupți în perioada de efort intelectual).

Celor mici nu li se vor da multe sarcini și nici greutăți de dus, peste puterile lor.

Masa de lucru va fi într-o cameră curată, luminoasă și fără zgomot.

Lumina va fi de la stînga la dreapta ca să nu facă umbre, nu li se va permite să citească în pat, pentru a nu-și strica vederea și nici în timpul mesei. Este de dorit un bec opac, spre a se evita o lumină violentă care să crispeze obrazul și pleoapele.

Părinții nu trebuie să fie prea exagerați obligînd copilul, din mîndria de a avea un copil „minune", să urmeze cursuri suplimentare exagerate și paralele, o dată cu activitatea școlară (prea multe limbi străine, lecții de muzică, de balet, de pictură sau sculptură etc.) ci vor opta pentru acelea ce sînt mai aproape de gustul și natura copilului. Nimic nu trebuie să fie forțat.

Odihna va fi activă, adică joaca în aer liber și sportul. Se va evita surmenajul copiilor, alternîndu-se studiul cu joaca; trebuie asigurate liniștea și somnul regulat, respectîndu-se locul fix de culcare.

În timpul efectuării lecțiilor, zgomotele pot produce copiilor amețeli, vome, dureri de cap și scăderea capacității intelectuale.

Nevoia de odihnă a copiilor este cu mult mai mare decît a adulților. Pentru cei mici sînt necesare 12 ore de somn, pentru școlarii mici 11—12 ore, pentru școlarii mari 10—11 ore iar pentru adolescenți 9 ore.

Alimentația va fi rațională. Se vor consuma multe produse lactate, carne, ouă, legume, făinoase, brînzeturi, dulciuri, fructe prospete și uscate, mult pește care conține fosfor și iod și vor fi în raport cu vîrsta, sexul și efortul depus, din punct de vedere cantitativ.

În afară de vitaminele ce se găsesc în zarzavaturi și fructe se va face și o cură de vitamine ca: vitamina A (pentru creștere), vitaminele B, B_1, B_2, B_6, B_{12} (pentru sistemul nervos), vitamina C (pentru creștere corporală și pentru mărirea rezistenței la boli), vitamina D (pentru întărirea oaselor, dinților și unghiilor).

Mesele se vor lua de 5 ori pe zi, împărțite fără mari diferențieri între ele, cea mai mare cantitate fiind la prînz.

În perioada examenelor și a marilor eforturi, în convalescență, alimentația va fi mai substanțială și mai bogată în vitamine.

Mica reuniune a copiilor

Copiii sînt fericiți și foarte mîndri cînd pot primi ca oaspeți pe prietenii sau colegii lor de școală, la o sărbătorire (pomul de iarnă, aniversarea nașterii etc.) și sînt bucuroși în rolul lor de amfitrioni, care le conferă o anume importanță și atenție.

Invitaţiile se vor face cel puţin cu o săptămînă înainte şi se va lua legătura, telefonic cu părinţii acestora, copiii putînd uita sau confunda data.

Ca ţinută vor fi îmbrăcaţi ca de sărbătoare dar cu rochiţe şi haine fără prea multe amănunte frapante.

Mama sărbătoritului, care va fi tot timpul prezentă printre invitaţi, va avea grijă să aşeze pe masă, o faţă de masă viu colorată în mijlocul căreia va trona tortul tradiţional, cu luminări colorate.

Fiecare copil va avea farfuria şi tacîmul său şi două şervetele, unul pentru şters gura iar celălalt va fi aşezat pe genunchi, pentru protecţia îmbrăcămintei.

Meniul va consta mai mult din dulciuri, dar este bine să fie pregătite şi cîteva sandvişuri (din cornuri felii sau chifle, bine unse cu unt şi garnisite cu şuncă, brînză ori caşcaval peste care se vor tăia cîteva felii de ou răscopt).

Ca dulciuri vor fi fursecuri, brioşe, nuga sau alviţă, plăcintă cu mere.

Dacă este iarnă se va servi ceai cald în amestec cu lapte sau cacao cu lapte, cafea cu lapte, după dorinţă şi obişnuinţă.

Ca băuturi răcoritoare, vara, se vor servi: suc de grepfrut, limonadă cu lămiie, sirop de zmeură, suc de roşii dulce etc.

La sărbătoarea pomului de iarnă, fiecare copil va primi cîte un cadou care va fi frumos ambalat şi aşezat lîngă tacîmul respectiv, sau atîrnat într-un brăduţ ori pe o ramură de arbust pe care o vom aranja într-un vas, bine echilibrată, ca să nu se răstoarne şi care va decora un colţ al mesei.

Pentru servit sucurile este bine să se cumpere beţişoare de pai ceea ce îi va încînta pe copii.

După terminarea gustării se va trece la jocuri care vor fi în funcţie de vîrsta copiilor şi de preferinţele lor.

Astfel, cei mici vor juca: „baba oarba", „popa prostul", „statuile" etc.

Reuniunea va avea mai multă strălucire și reușită dacă se face costumată, (carnaval). În acest caz, copiii vor fi anunțați cu cel puțin 2 săptămîni înainte spre a-și procura sau confecționa costumele și măștile.

Costumele cele mai reușite vor fi premiate (cu bomboane, cărți, jocuri, casete muzicale sau jucării).

Un joc pentru copii ceva mai măricei este acela cu schimbarea locului pe scaune, acompaniat de muzică.

Este un joc foarte vesel și agreat de copii.

Se aduc în cameră atîtea scaune cîți copii sînt. Se retrage apoi unul și se dă drumu la muzica de dans.

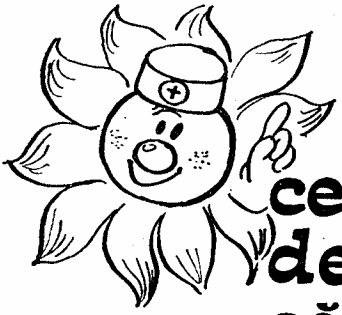
Copiii încep să danseze în jurul scaunelor și, cînd muzica se oprește brusc, fiecare trebuie să-și găsească un scaun și să se așeze.

Cine nu a fost destul de iute și de vioi va rămîne în picioare.

Muzica începe din nou și copiii o ascultă stînd pe scaune.

Cînd muzica se oprește brusc, toată lumea se ridică și începe dansul.

Reuniunea se poate face și împreună cu mamele copiilor și atunci se pregătește o a doua masă-bufet cu sandvișuri, prăjituri și sucuri de fructe, cafea sau alte băuturi agreate de femei (lichior, sirop de mure amestecat cu lapte rece, etc.).



ce trebuie să știm despre sănătatea noastră

Migrena

Nu este o boală anume ci, mai precis este semnalul unei anumite suferințe a organismului.

Migrena se întîlnește mai des la femei decît la bărbați și în special la persoanele care au tulburări hepatice, endocrine, nervoase sau alergice, sau care suferă de o debilitate pronunțată ori cînd sînt extrem de obosite.

Migrena are diferite localizări: tîmpla dreaptă, tîmpla stîngă, zona cefei sau pe toată calota craniană. Durerile intense sînt însoțite de fotofobie,

persoanele în cauză neputînd suporta lumina, stînd deseori cu ochii închiși. Migrena este însoțită de greață ajungîndu-se chiar pînă la vomă.

Migrena începe destul de brusc, deseori după orele 2 noaptea, cînd pot interveni unele tulburări în oxigenarea creierului prin aerul mai puțin proaspăt din cameră. O astfel de criză poate dura de la cîteva ore pînă la 3 zile, obosind organismul în acest timp. Datorită simptomelor de greață, persoana suferindă nu poate mînca și bea lichide suficiente, iar simțul mirosului se exacerbează, mirosurile obișnuite devenind neplăcute și de nesuportat, contribuind la intensificarea migrenei.

La persoanele care nu se adresează din timp medicului, crizele pot apărea periodic, contribuind în timp la slăbirea rezistenței fizice a organismului și modificînd echilibrul psihic.

Tratamentele obișnuite sînt oarecum eficace, dar numai în perioada de instalare a migrenei. O dată declanșată criza, medicamentele nu mai au efect.

Deci, pentru a se evita suferința intensă din criza de migrenă și consumarea inutilă a unor medicamente care pot face mai mult rău decît bine, este foarte necesar ca persoanele care suferă de migrenă să se adreseze medicului pentru a cerceta cauza reală, pentru a trata boala care este punctul de plecare al migrenei și, de asemenea, pentru a aplica tratamentul cel mai indicat.

Unii specialiști sînt de părere că migrena este o altă fațetă a depresiunii nervoase.

Ei recomandă o ședință de gimnastică cu respirație profundă, chiar la începutul declanșării crizei și o alimentație dietetică.

Constipația

Toată funcția noastră digestivă depinde de felul alimentelor, de cantitate, de modul cum le ingerăm, de calitatea lor și de ambianța mesei.

Fiecare dintre noi știm, după ani și ani, ce ne face bine și ce ne face rău, dar, datorită poftei pe care nu o stăpînim, plătim cu dureri în pîntece, stări de vomă deranjamente stomacale, diaree, colicistită, dureri de ficat, sufocări, crize de rinichi și constipație.

Este necesar să ne educăm voința de a refuza ceea ce, din experiență, știm că ne-a făcut rău.

Toate acestea au repercusiuni asupra sănătății și asupra echilibrului, nostru nervos. Fiind mai susceptibile, mai irascibile, ne schimbăm firea, devenim nemulțumite și nervoase.

Constipația, care este una din consecințele unei alimentații nesănătoase și a unei masticații defectuoase, este mai răspîndită la femei.

Prima condiție pentru combaterea constipației este ca evacuarea să se facă normal, adică fără întîrziere, zilnic, la aceeași oră.

Pentru aceasta mesele vor fi regulate, cantitatea de alimente va fi în raport cu vîrsta, cu munca depusă şi cu starea generală a sănătăţii persoanei respective, dar şi cu mişcarea pe care o face.

Se va mînca fără grabă, în linişte, nu în picioare. Se va mesteca îndelung, stînd la masă în tihnă şi confort, cu o faţă de masă curată, albă sau viu colorată (culorile dau o bună dispoziţie) cu farfurii, pahare şi tacîmuri bune, şi eventual cu o mică vază de flori care să decoreze şi să înveselească masa. Se vor evita discuţiile neplăcute cînd mîncăm. Stăpîna casei trebuie să vegheze cu tact şi delicateţe pentru ca totul să se petreacă în aşa fel încît să fie evitată orice discuţie ce ar putea degenera în ceartă.

Fiecare din familie trebuie să se gîndească la celălalt, să dea o mînă de ajutor la strînsul mesei, la spălatul sau la ştersul vaselor, pentru a nu cădea toată greutatea gospodăriei pe umerii unei singure persoane, care de obicei este stăpîna casei.

Nu este bine să mîncăm deodată prea mult suprasolicitînd stomacul şi funcţiile lui. Este de preferat să se împartă cantitatea de alimente pentru o zi, aproape în mod egal şi la distanţe mici, fiind mult mai indicat să luăm 4—5 mese pe zi în porţii rezonabile.

Prea multe aperitive — care sînt greu de digerat, în loc să stimuleze —, opresc pofta de mîncare.

Apa se va bea după masă, dar un pahar de vin natural, pentru cine nu are contraindicaţie, ajută digestiei dizolvînd grăsimile.

Pîinea, în cantitate mare, balonează şi produce crize de aerofagie. Cei ce au o hiperaciditate gastrică se vor abţine de la băuturi alcoolice; vor bea ceai de plante, ca muşeţel, busuioc, coada şoricelului etc.

Mierea este laxativă iar o lingură de untdelemn de măsline sau de floarea soarelui topeşte colesterolul şi ajută la evacuare. Se vor evita dulciurile dar mai ales făinoasele care produc fermentaţii.

Contra constipaţiei se recomandă gimnastică, mai ales cea pentru întărirea muşchilor abdominali, bicicleta, canotajul, înotul, săritura cu coarda, mersul pe jos.

Persoanele care suferă de constipaţie trebuie să evite sedentarismul făcînd multă mişcare şi să aibă o alimentaţie echilibrată, cu fructe, legume şi crudităţi.

Aerofagia

Aerofagia este actul reflex caracterizat prin înghiţirea, o dată cu alimentele ingerate, a unei cantităţi mari de aer. Produce balonări abdominale de diferite intensităţi cu apăsări dureroase pe organele interne şi, în special, tulburări respiratorii şi cardiace, dînd senzaţie de sufocare. Funcţia intestinală este dereglată, constipaţia alternînd cu diareea.

Aerofagia este răspîndită și afectează atît pe adulți, cît și pe copii. În afară de o alimentație greșită, conjugată cu un abuz de ape gazoase, ea poate avea o origine nervoasă, psihologică ori de natură organică, fiind des întîlnită la hepatici și la bolnavii de ulcer.

Alimentele, după ce au fost mai mult sau mai puțin mestecate și dizolvate de salivă, trec în tubul digestiv și se amestecă cu aerul înghițit în timpul mesei, împreună cu apa și băuturile gazoase.

Gazele rezultate din procesul de digestie dau crampe foarte dureroase.

Unele șocuri emoționale pot da senzația de aerofagie, gura fiind uscată și cu un gust amar.

Nu este nici un remediu miracol, aerofagia cu simptomele ei se va rări, dacă se vor respecta anumite reguli.

Alimentația va fi adecvată, se va evita deshidratarea, se va mînca și bea normal, dar nu în exces.

Masa se va lua fără grabă, mestecîndu-se bine și îndelung. Se vor evita prăjiturile cu frișcă, înghețata iar apele gazoase se vor bea foarte puțin.

Se vor evita: varza, fasolea albă, conopida, pepenele galben, ceapa crudă, ridichile, castraveții și pîinea caldă (proaspătă).

Nu se va respira pe gură, ci pe nas. Se va evita guma de mestecat care prin masticație introduce aer în stomac.

Îmbrăcămintea strîmtă nu este indicată, se va face mult sport, masaj și se vor aplica pe pîntece comprese calde.

Este neapărat necesar să fie consultat medicul specialist.

Ca medicație naturală se pot recomanda ceaiurile de plante.

Ceaiul de mentă (infuzie) calmant se va alterna cu alte ceaiuri de plante:

— infuzie de măghiran, 20 g la 1/2 l apă fierbinte;

— infuzie de tarhon, 15 g la 1/2 l apă fierbinte;

— infuzie de anason verde, o linguriță de anason la o ceașcă de apă fierbinte;

— infuzie de mărar, 15 g sămînță la 1/2 l apă fierbinte.

Transpirația

Transpirația este necesară organismului nostru. Trebuie să transpirăm, fiindcă astfel eliminăm o parte din deșeurile și toxinele organismului.

Dar ea mai are o funcție de reglare a temperaturii corpului.

Transpirația este dirijată de glandele sudoripare care sînt de două feluri:

— glande ecrine, care conțin 99% apă, nu produc miros întotdeauna, și sînt comandate de sistemul nervos; se găsesc în podul palmei, sub sîni pe frunte și pe talpa piciorului;

— glandele apocrine, care sînt comandate de glandele endocrine şi de sistemul pilos; conţin substanţe organice (deşeuri) care în contact cu aerul se oxidează şi produc miros neplăcut, mai slab sau mai puternic; se găsesc la subţiori, în regiunea pubiană, la ceafă etc.

Ca remediu se recomandă, în primul rînd, o curăţenie exemplară. Se vor face băi călduţe, cu apă şi săpun, băi de plante: tei, muşeţel, sunătoare, ace de pin etc., sau se vor adăuga în baia călduţă cîteva picături de ulei de lavandă, care ajută nu numai pielii pe care o catifelează, dar păstrează un parfum plăcut corpului şi, prin sudaţie, elimină toxinele.

Se vor întrebuinţa deodorante speciale sau, în lipsă, se va face tamponarea cu bicarbonat dizolvat într-un păhărel cu apă.

Nu toate persoanele transpiră la fel; unele mai mult, altele mai puţin, cu sau fără miros caracteristic.

Blondele şi roşcatele au un miros specific.

O transpiraţie abundentă este determinată de unele deranjamente endocrine sau de un consum prea mare de lichide şi excitante.

Pentru a menţine corpul într-o stare plăcută şi nu umedă prin transpiraţie, vom face duşuri călduţe mai des şi după ce ne vom şterge bine cu prosopul insistînd la încheieturi şi degetele de la mîini şi de la picioare, care nu trebuie să păstreze umezeala fiindcă aceasta este terenul propice instalării ciupercilor, ne vom fricţiona bine corpul cu apă de colonie sau apă de trandafiri.

În comerţ se găsesc o serie de deodorante produse de întreprinderile Miraj, Nivea, Farmec, foarte cunoscute şi solicitate, chiar şi în străinătate.

Sfaturi pentru păstrarea sănătăţii

• Cînd sîntem foarte obosite, după efort intens sau activitate prelungită, ne vom unge uşor palmele cu ulei de lavandă şi ne vom fricţiona tîmplele, ceafa, trupul, dar fără să adăugăm alcool. Uleiul va fi la temperatura pielii. Se va vedea efectul imediat.

• Cînd avem emoţii prea mari sau traume psihice, ne vom fricţiona tîmplele, ceafa, trupul, cu un amestec de ulei de benzoes şi scorţişoară la temperatura pielii.

• Pentru durerile sinusurilor frontale, ganglionilor din spatele urechii, ori maxilarelor se vor face uşoare frecţii cu un amestec de ulei de rosmarin şi de geranium (muşcată).

• În caz de sinuzită o reţetă din bătrîni sfătuieşte să se aplice mămăligă caldă (dar nu foarte fierbinte ca să ardă pielea) pe nas şi în regiunea sinusurilor, grăbind astfel eliminarea infecţiei.

• Dacă ochii s-au umflat din cauza plînsului sau guturaiului, se face o infuzie de muşeţel, de albăstrele, de pătlagină, de soc sau de hasmaţuchi şi se aplică comprese călduţe, care se vor schimba de cîteva ori.

De asemenea, se rade un măr acrișor care se pune între două tifoane și se aplică pe arcade și pe pleoape. Ochii se vor dezumfla, se vor face mai limpezi și mai strălucitori și starea noastră se va ameliora.

• Persoanele care au o sensibilitate la rinichi, vor evita să poarte tocuri prea înalte, încălțăminte strîmtă, sau prea largă, se vor feri de frig, de băi reci, ce le pot cauza nefrite, dureri puternice de rinichi. În anotimpul umed vor fi bine îmbrăcate, cu mijlocul bine încins. Vor evita statul în ploaie, ceață sau viscol, nu vor purta greutăți și nu vor face abuz de sare.

• Ceața este cu mult mai periculoasă decît ploaia, mai ales la orașe și în regiunile industriale, fiindcă menține o pătură de vapori îmbibată de fum și de gaze toxice, de reziduuri, praf și microbi, strat care nu permite oxigenarea atmosferică. Ea intoxică și facilitează, prin umezeală, atacul microbilor, care reușesc mai ușor pe un organism debil sau insuficient apărat de o îmbrăcăminte necălduroasă și neigienică. Impermeabilele nu păstrează un strat de aer între ele și corp. Ele nu absorb transpirația și nu ajută la evaporarea ei.

De aceea, pe un astfel de timp vom purta haine călduroase și ne vom hrăni cu alimente consistente, bogate în calorii.

• În caz că am răcit vom face băi calde la picioare (nu fierbinți), gargară (cînd avem dureri în gît, nasul înfundat, guturai și tușim) pînă ce solicităm sfatul medicului. Folosim astfel o medicație naturală care nu poate avea efect negativ.

Vom bea ceaiuri fierbinți de tei, vom face gargară cu mușețel și nalbă (calmează iritațille de pe mucoasele din gît).

• Cînd avem dureri osoase sau de mijloc se pun cataplasme cu muștar sau ceapă coaptă.

• În cazul unei diaree ușoare se va bea ceai de mentă neîndulcit, sau o linguriță de ceai rusesc mestecat bine în gură și înghițit.

• În cazul infecțiilor ușoare, (picior, mînă) se înfășoară rana, după ce a fost dezinfectată, cu o frunză de pătlagină curată.

• Nu vom folosi tratamente după sfatul prietenilor luînd un anume medicament, numai pentru că la aceeași boală, i-a vindecat. Putem avea intoleranță, fiindcă fiecare organism este unic și reacționează conform schimburilor sale interne.

• În privința antibioticelor, nu se vor lua decît cu prescripție medicală. În cursul timpului — după ce s-a constatat eficacitatea antibioticelor în combaterea septicemiei — s-a făcut abuz cu acest medicament, care a fost prescris pentru fiecare banală răceală sau gripă ușoară, luîndu-se fie preventiv, fie curativ.

Mai tîrziu s-a constatat că unele antibiotice, cum este de exemplu streptomicina și chiar penicilina, provoacă uneori surditate ireversibilă, deranjamente renale și unele șocuri grave pentru cei alergici.

Mai mult, după mulți ani, cei ce au fost dopați în copilărie, pentru orice infecție, cu antibiotice, și-au slăbit rezistența la boli, chiar la cei mai banali

germeni, care au devenit imuni la tratamentul cu antibiotice și bolnavul rămîne astfel la discreția infecțiilor și chiar a septicemiei.

De aceea, este necesar să se știe că nu trebuie să luăm antibiotice decît în cazuri absolut grave și atunci numai sub prescripția medicului, pe care îl vom preveni dacă sîntem alergici la acest medicament.

Odihna prin somn

Antichitatea l-a zeificat, numindu-l „Morfeu". Poeții, pictorii și sculptorii l-au eternizat prin operele lor. În zilele noastre s-a umanizat și a devenit un prieten tandru, capricios și foarte căutat.

Viața noastră, bombardată de contradicții și stresuri, îl influențează și-l îndepărtează de noi.

Somnul trebuie să aducă relaxarea, dezintoxicarea trupului și a minții, după o oboseală naturală, echilibrîndu-ne și armonizîndu-ne cu natura. Fără somn nu ne putem reface forțele pierdute și toxinele, ce se ivesc în urma eforturilor continui, ne doboară. El cere liniște, ore fixe, întuneric.

În timpul somnului unele funcțiuni ale organismului se încetinesc (respirația, pulsul etc.). Somnul normal este ușor sau profund, fiind reparator și odihnitor, dacă are durată suficientă.

Se întîlnesc însă, adesea, tulburări de somn la majoritatea persoanelor prea obosite sau solicitate nervos. Aceste tulburări sînt de diferite grade și duc la slăbirea organismului, prin imposibilitatea refacerii forței. Somnul poate fi astfel superficial, cu treziri frecvente, cu mișcări agitate, cu vise urîte (chiar coșmaruri), cu obosesii, care sperie și care pot produce palpitații și transpirație în timpul nopții și chiar strigăte de spaimă.

Astfel de tulburări pot să apară la persoane care, obosite fiind, înainte de culcare au fost impresionate de unele discuții violente, de lecturi sau spectacole grele și stresante, cu acțiuni neobișnuite.

Au tulburări de somn suferinzii de maladii digestive, hepatice, reumatism, cei accidentați și persoanele care au trecut prin situații grele și au avut șocuri psihologice sau solicitări prea mari. Uneori, unele bucurii mari ne alungă somnul.

Tulburările de somn constau într-o imposibilitate de a adormi imediat ca și în trezirile frecvente în timpul nopții, sau trezirea bruscă după un somn insuficient. Aceste tulburări pot fi trecătoare, dar, dacă au o durată mai lungă, atunci se instalează *insomnia* care cere măsuri de combatere.

Stabilind cauza acestor insomnii, vom proceda la tratarea bolilor de care suferim, de genul celor enunțate anterior, dar și de artroză, intoxicații, dureri de dinți, nevralgii. Vom apela deci la medic. Dar, este în interesul nostru să evităm instalarea insomniei, culcîndu-ne la aceeași oră, fără să avem un stomac plin, făcînd puțină mișcare înainte de a ne culca, aerisind bine camera de dormit.

Un somn reparator îl putem avea înainte de orele 23.

Ne vom crea mici „ferestre" — spații de relaxare — de cîteva minute, în timpul zilei.

Vom munci normal, dar operativ, nu ne vom încărca stomacul cu hrană prea consistentă, mai ales seara. Este bine să mergem pe jos cel puțin 20 de minute înainte de culcare sau să facem o gimnastică ușoară.

Camera de dormit nu trebuie să fie supraîncălzită (în anotimpul rece), aerul să fie ușor umed, avînd pe radiator sau pe sobă vase cu apă, pentru vaporizare.

Ne vom izola de lumina străzii prin jaluzele sau draperii, ne vom izola de zgomot prin toate mijloacele (izolări fonice, burleți, covoare pe podea etc.

Ziua, atunci cînd ne odihnim, dacă nu putem face întuneric acolo unde dormim, vom avea o mască neagră care să ne acopere ochii, fie numai dacă ne odihnim fără ca să dormim, ceea ce ne va face bine și ne va calma.

Temperatura de confort a camerei, diferă de la individ la individ și o vom regla în raport cu circuitul nostru sanguin, cu vîrsta și preferința.

Pentru păstrarea formei coloanei vertebrale, care trebuie să fie dreaptă, și pentru a nu suferi oscilații în timpul somnului, patul nu trebuie să fie moale și nici prea înalt.

Perna joasă nu obosește ceafa, cea înaltă predispune la artroză și la anchiloza gîtului.

Este necesar un singur pled și nu mai multe, dar acesta trebuie să fie din lînă, de calitate, călduros și ușor. Pledurile multe opresc aerul să pătrundă, și împiedică respirația porilor corpului.

Îmbrăcămintea pentru dormit va fi ușoară, de bumbac sau de mătase, cea din nylon sau din fibre sintetice irită pielea și oprește evaporarea transpirației. Ea trebuie să fie largă și comodă.

Înainte de culcare se vor citi doar cărți ușoare, plăcute, vesele, care să nu excite creerul noaptea.

Întrerupătorul de lumină este bine să fie la îndemînă, ca să putem stinge imediat lumina cînd somnul ne va cuprinde.

Întunericul total grăbește somnul, dar unele persoane nu-l pot suporta. În acest caz, se vor prefera luminile slabe sau lămpile de veghe.

Seara se vor evita certurile, discuțiile serioase cu probleme care dau de gîndit, ce pot produce coșmaruri sau insomnii.

Somniferele luate fără avizul medicului nu sînt recomandabile, fiindcă obișnuiesc organismul și solicită mărirea dozei pentru eficacitate.

Idealul este să ne obișnuim fără somnifere și este mai oportun să combatem insomnia cu ceaiuri de plante: ca busuioc, tei, verbină, mentă.

Cîteva sfaturi în caz de accident, leșin, înțepături, arsuri

Leșinul survine uneori din prea multă oboseală, foame, șoc emoțional, efort mare, durere vie, dintr-o încălzire prea mare într-o încăpere fără aer curat și se prezintă ca o stare de ameteală, senzație de ureche înfundată, somn. Persoana în cauză devine palidă și cade din picioare, pierzîndu-și cunoștința, dar nu total, funcțiile vitale nefiind complet suprimate.

Bolnavul va fi imediat culcat cu capul mai jos decît restul trupului. Va fi stropit cu apă rece, pălmuit ușor, i se va da să miroasă oțet, soluții volatile ca: eter, apă de colonie etc.

Vor fi desfăcute veșminte strîmte (jartiere, ghene, bluze etc.). Se va deschide fereastra pentru a intra aer proaspăt și va fi supravegheat să nu apară un stop cardio-vascular pînă la sosirea medicului.

Pentru persoanele care suferă de astm, diabet, insuficiență cardiacă, insuficiența circulației cerebrale și hipertensiune, pierderea cunoștinței este mai gravă și cere de urgență asistența medicului care să evite, prin oprirea respirației, apariția comei. Așteptînd medicul, bolnavul va fi culcat pe o parte, ca să degajeze căile respiratorii și va fi supravegheat ca limba să nu împiedice respirația prin acoperirea laringelui.

Insolația apare datorită expunerii capului, un timp îndelungat, la soare și afectează creerul și meningele. Începe cu dureri de cap violente, amețeli, dureri în dreptul inimii, cu nevoia de a urina, urechi înfundate, ceafa rigidă, tulburări ale ritmului pulsului.

Băuturile foarte reci și alcoolul, pe timp de caniculă, favorizează apariția insolației.

Pînă la venirea medicului, bolnavul va sta la umbră, va bea ceaiuri îndulcite reci, cafea concentrată, se vor aplica comprese cu apă rece sau gheață pe regiunea capului.

În cazul înțepăturilor de paianjen, de albină sau viespe se vor aplica cîteva comprese cu alcool, sodă de rufe sau scrum de țigară (în cazul înțepăturii de albină se va scoate mai întîi acul).

Peste comprese se va pune o pungă cu gheață. Se vor lua antinevralgice pentru calmarea durerii.

Întrucît înțepăturile de paianjen sau de scorpion sînt foarte periculoase (datorită veninului), putîndu-se solda chiar cu moartea, se aplică mai sus de locul înțepat un garou pentru a opri răspîndirea veninului în organism. Peste înțepătură se aplică o pungă de gheață, pînă la venirea medicului.

Arsurile pot fi de gradul I (o parte mică din stratul superficial al epidermei), gradul II (o suprafață mai mare este afectată de arsură), gradul III (tot stratul epidermei și unele terminații nervoase ale dermei), gradul IV (depășește, toate straturile pielii, afectînd țesutul și organele pe care le acoperă).

Cele mai periculoase arsuri sînt la gît și la cap.

Copiii și bătrînii suportă mai greu asemenea accidente, de asemenea femeile însărcinate și cele care alăptează.

Cei ce au boli cronice, avînd o rezistență mai mică, suportă și mai greu, arsurile afectînd organismul și mai mult.

Victima va fi imediat scoasă din regiunea unde a fost accidentată. I se vor îndepărta veșmintele aprinse și va fi imediat transportată la spital, dar tot de un specialist.

Pentru îndepărtarea șocului traumatic i se vor administra calmante.

Pe suprafețe mici, tratamentul local va fi: calmant (algocalmin), spălarea rănii cu soluție de săpun, rivanol, cloramină, soluție slabă de bromocet, dar se va proceda cu finețe și nu se va acoperi rana.

În orice caz de arsuri medicul este acela care trebuie să-și spună cuvîntul.

Nu trebuie să purtăm în preajma focului îmbrăcăminte de nylon și vom fi foarte atente cînd manevrăm vasele cu apă fierbinte, ulei încins etc.

Rănile nu se ung cu grăsimi ci doar se stropesc cu alcool sau alt desinfectant, pînă la intervenția medicului specialist.

Micile și marile efecte ale plantelor

După Vauvenargue „O carte într-adevăr nouă și originală, ar fi aceea care ne-ar face să iubim vechi adevăruri!"

Acesta este ca un „memento" care ne reamintește că, în tot ceea ce facem și în ceea ce scriem, trebuie să ținem seama de adevărurile de ieri și de azi care sintetizează nenumărate experiențe ale trecutului.

Fiecare noutate are ca temelie acel ceva trecut, din care-și trage rădăcinile, dar înflorește sub lumina prezentului, dînd roade acum și în viitor.

Astăzi se cunoaște, în mod științific, efectul anumitor plante: antiseptic, antibiotic, emolient, depurativ, excitant, carminativ, revulsiv.

Vom face deci apel la toate rețetele din bătrîni, la experiențele lor și la toate binefacerile plantelor pentru a le folosi acolo unde este nevoie de intervenția lor.

Afinele ajută la reglarea circulației sanguine, măresc puterea de vedere ajutînd și întărind ochii, mai ales pentru noapte. Din fructe se fac siropuri, sucuri, dulcețuri care nu sînt numai plăcute la gust, dar și foarte folositoare

Frunzele uscate, sub formă de ceai, combat diabetul.

Decoctul de afine sau chiar fructele bine mestecate și ținute în gură vindecă aftele și rănile din cavitatea bucală. Fructele combat diareea iar decoctul, sub formă de comprese, ajută la combaterea hemoroizilor.

În colibacilozele rebele, sucul sau siropul de afine este un foarte bun medicament natural distrugînd germenii infecțioși.

Anghinarea combate deranjamentele hepatice, infecțiile intestinale, colecterolul, dizolvă ureea, ajută în artritism, reumatism.

Este un diuretic și depurativ exclent.

Frunzele și rădăcina sub formă de ceai, deși amare, sînt foarte bune pentru menținerea sănătății și a regenerării organismului, prin conținutul mare de săruri minerale.

Busuiocul, sub formă de ceai, calmează durerile nervoase și ne ajută seara să avem un somn liniștit.

Se presară în mîncare, peste salata de tomate dînd un gust deosebit. El mai este și ușor afrodisiac.

În stările de neliniște și de nemulțumire, de oboseală, cea mai eficace metodă de calmare sînt aceste băuturi:

— 15 g de frunze sau flori de busuioc se lasă 5 min. (infuzie) într-un vas cu apă clocotită, care să cuprindă 5 cești de ceai;

— se macerează într-un litru de vin, un pumn de flori de busuioc, timp de o săptămînă; se filtrează printr-un tifon și se bea cîte o ceașcă la fiecare masă.

Castraveţele conţine o mare cantitate de apă, dar are şi iod. Fiind un bun diuretic, elimină toxinele acumulate în corp. Fiindcă în coaja sa are foarte multe vitamine, este recomandat să nu fie consumat decojit, ci să fie doar bine spălat sub jet de apă, cu o periuţă. Se mănîncă tăiat în rondele, sub formă de salată sau fiert, pentru persoanele care au un stomac mai delicat.

Ras şi stors, dă o zeamă care, amestecată cu alcool pur, se lasă la macerat şi constituie o apă excepţională pentru tonifierea şi frăgezimea tenului.

Măştile cu rondele de castraveţi proaspeţi ajută tenului şi sînt bune contra arsurilor de soare.

Ceapa este o legumă foarte apreciată. Ea nu este numai gustoasă, dar are o serie de proprietăţi extrem de folositoare organismului nostru.

Ceapa are vitamine care nu se pierd nici chiar la fiert, cum se întîmplă cu alte legume. Este antiinfecţioasă, antireumatismală, antiscorbutică, diuretică şi vermifugă. Elimină ureea şi sarea din organism. Are şi proprietăţi antibiotice.

Coaptă şi aplicată pe umflături, le micşorează. Este foarte bună în crizele de sciatică. În bolile de diabet se mănîncă ceapă crudă sau fiartă, ori se bea un ceai făcut din: 4 cepe zdrobite, se dau în clocot cu 1,250 kg apă. Se bea din acest ceai, cîte o ceaşcă, dimineaţa, pe stomacul gol.

Cicoarea este o plantă diuretică, tonică, depurativă şi uşor laxativă. Frunzele şi rădăcina de cicoare sălbatică sînt foarte bune pentru diabetici, crude sau fierte.

Bolnavilor de ficat, le ajută să-şi piardă culoarea galbenă a pielii, produsă de revărsarea bilei.

Cicoarea, mai ales cea sălbatică, are un conţinut mult mai mare de săruri minerale. Se întrebuinţează prăjită şi pulverizată pentru amestecul la cafea, sau cafea cu lapte. Este mult mai bună consumată crudă sau fiartă.

Cimbrul, numit şi antibioticul săracului, conţine un antiseptic natural — *thimolul* — care, în farmacie, există ca o esenţă camforată, care se încorporează într-o serie de siropuri şi alte preparate.

Este un bun bactericid, fumul lui constituind o perdea protectoare.

Cimbrul este o plantă aromată care în bucătăria noastră poate fi întrebuinţat la fripturi, sosuri şi salate, ca şi cimbrişorul sau cimbrul sălbatic. La marinată, păstrează fragedă carnea, ferind-o de microbi.

Ceaiul de cimbru şi infuzia de cimbrişor ajută la digestie, combate infecţiile intestinale, inflamaţiile înţepăturilor provocate de insecte, dezinfectează rănile şi ajută unor boli de piele.

Pentru rănile din git şi din gură, se poate face o apă de gură din 50 g cimbru macerat 7 zile în 250 g ţuică sau rachiu. Se face gargară clătindu-se bine gura şi gîtul; apoi se înmoaie periuţa de dinţi în această soluţie şi se freacă bine limba şi gingiile.

Pentru tonificarea epidermei se fierb 600 g de frunze și flori de cimbru (la 1 l apă) și apoi se strecoară printr-un tifon și se toarnă în cadă cînd facem baie.

În durerile reumatice, cimbrul, sub formă de cataplasme calde, este foarte eficace.

Astfel, la 1/2 kg de ulei de măsline se adaugă un pumn de cimbrișor, și se fierbe în bain-Marie. Se strecoară și se unge locul dureros.

Coacăzele sînt foarte bogate în vitamina C, care nu se pierde în diferitele preparate: lichioruri, siropuri, prăjituri, creme.

Sucul de coacăze combate guturaiul, bolile vezicii, reumatismul și anghina pectorală.

Frunzele dacă se culeg înainte de a înflori sau toamna, după ce planta a înflorit, și se usucă pot fi consumate sub formă de ceaiuri depurative. Frecate pe pielea înțepată de insecte, calmează usturimea și dezumflă locul înțepat.

Dafinul este plantă digestivă, cu un parfum plăcut și stimulant olfactiv și este întrebuințată la sosuri, cărora le dă un gust deosebit (marinată).

Este un arbust care nu crește la noi ci în țările calde. Există mai multe specii de dafin, dar nu toate sînt comestibile. Astfel este dafinul sos, cel pe care îl cunoaștem din bucătăria noastră, dafinul roz și dafinul cirear, care, sînt periculoase prin otrava pe care o conțin — acidul cianhidric. Totuși, în farmacie, se întrebuințează și acestea în doze homeopatice pentru combaterea palpitațiilor, a crampelor, vărsăturilor.

Dafinul roz, este foarte otrăvitor dar, este întrebuințat, tot în doze infime, ca medicament pentru tonifierea inimii.

Dafinul sos, cunoscut de noi, este un bun conservant, fiind antiseptic. Numai frunzele se întrebuințează de la acest arbust.

Fragii și căpșunele sînt fructe foarte bogate în vitamine, săruri minerale, fosfor, fier etc.

Fiind diuretice, ajută bolnavilor ce suferă de ficat, artrită, reumatism, piatră la rinichi, gută și diaree.

Rădăcina culeasă primăvara și toamna, uscată, tăiată bucățele și preparată ca ceai, combate guta și diareea.

Frunzele, de asemenea, uscate, se utilizează în ceaiurile depurative.

Fragii și căpșunele, mîncate pe stomacul gol, fortifică organismul și este bine să se facă o cură cu aceste fructe.

Consumate seara dau un somn liniștitor, iar dimineața, o foarte bună diureză.

În cosmetică, măștile de fragi și de căpșune, împrospătează și vitaminizează tenul.

Frunzele uscate, folosite ca ceai sînt ușor laxative.

Sînt fructele permise și diabeticilor.

Lăptuca este o legumă ce aduce un aport mare de vitamine. Conține în mare cantitate vitamina E (a tinereții și a reproducerii).

Lăptuca are un suc foarte bogat în *lactucarium* o substanță sedativă, hipnotică și anestezică.

Combate: crampele, tusea convulsivă (sub formă de sirop), insomnia și durerile menstruale.

Se mănîncă crudă (salată), dar foarte bine spălată și chiar ușor dezinfectată, cu o doză slabă de hipermanganat, în perioada epidemiilor, ca de altfel toate legumele ce se mănîncă obișnuit crude. Se mănîncă și fiartă.

Nu se recomandă persoanelor care au *edemuri* și care *reține apa* în organism.

Masca de lăptucă reîmprospătează tenul.

Levănțica, sub formă de ceai și siropuri, mărește diureza, ajută funcțiilor ficatului și rinichilor.

Oțetul de levănțică este utilizat în răceli fiind un antitermic.

Se întrebuințează în gospodărie pentru îndepărtarea moliilor.

În cosmetică servește la băile aromatice, odihnitoare pentru nervi, catifelează pielea; aburii cu levănțica îndepărtează amețelile.

Tamponînd fruntea cu un alcoolat de lavandă, stimulăm creerul, iar, la persoanele anemice previne leșinul.

Mărarul este un carminativ. El expulsează gazele acumulate în intestin, după o digestie grea, prin activarea contracțiilor mușchilor intestinali.

Este diuretic și ușor laxativ, reglementează menstrele și mărește secreția lactată la femeile care alăptează.

Are un gust deosebit și e bine să nu lipsească, ca și pătrunjelul, din toate mîncărurile și salatele.

Menta (izma bună) are calități antiseptice. Reglează funcțiile stomacale, ale bilei, ale ficatului, combătînd, în mod eficace, vomele, aerofagia, crampele stomacale, colicile, paraziții intestinali și afecțiunile hepatice.

Menta este anestezică și combate grețurile și vertigiile de avion fiind încorporată în bomboane speciale.

Datorită mirosului său puternic, foarte parfumat, alungă insectele, gîndacii, mușteleș, fiind și bactericidă, apără de virusuri și microbi.

În afecțiunile gîtului și în guturai, aburii de mentă sînt excelenți (cîteva frunze într-un castron cu apă fierbinte).

Ceaiul de mentă, asociat cu cel de tei, este bun de consumat seara, ca un calmant. Băut simplu este ușor excitant și produce uneori insomnie.

Menta este o plantă care stimulează inima, ajută pe intelectuali să se concentreze activ, avînd proprietăți tonifiante.

Ceaiul rece de izmă, pus sub formă de cataplasmă, vindecă durerile de cap.

Cîteva picături de esență de mentă pe o bucățică de zahăr, ne ajută, cînd avem amețeli, fiindcă menta are o acțiune de stimulare a inimii și a sistemului nervos.

În cosmetică, fumigațiile cu mentă ajută obrazului, destupînd porii, eliminînd punctele negre și celulele moarte ale stratului superficial disjunct.

Menta conține ulei volatil — mentol — tanin și ajută la eliminarea calculilor renali.

O rețetă de calmare a durerilor reumatice și mîncărimilor în urticarie: 10 g ulei de mentă se dizolvă în 180 g alcool de 90°. Se macerează cîteva zile. Se fac fricțiuni pe locurile dureroase.

Morcovul conține caroten și provitamina A. Este bine să fie consumat spălat cu grijă, nu curățat de coajă. Este depurativ, vermifug, reglementează deranjamentele stomacale, ajută la refacerea epidermei, curăță sîngele făcîndu-l mai fluid. O cură de morcovi înfrumusețează pe femei.

În cosmetică, masca de morcov ras împrospătează și reface tenul.

Napii sînt recomandați celor anemici și copiilor, fiind foarte bogați în săruri minerale. Aplicați pe răni și pe furuncule, le vindecă. Sînt foarte buni în bolile: anghină, bronșită și gută. Se mănîncă fierți sau cruzi, dar cruzi au acțiune tonică mai mare.

Păpădia se întrebuințează, atît frunzele cît și rădăcina, fiind un depurativ excelent care ajută în bolile ficatului, reumatismului, celulitei, diabetului. Se consumă ca salată, fiind numită salata bătrînilor fiindcă, de fapt, combate și scleroza.

Rădăcina se folosește tăiată rondele și coaptă la cuptor: sucul de rădăcină proaspătă, supa sau ceaiul, sînt excelente pentru sănătatea și reîntinerirea noastră.

Spanacul și măcrișul sînt foarte bogate în fier, clorofilă, vitamine și săruri minerale. Ca și păpădia, sucul lor este foarte bogat în minerale. Sînt foarte bune pentru cei bolnavi de ficat, de stomac și pentru cei anemici, mai ales pentru adolescenți în perioada de creștere.

Sînt însă interzise bolnavilor de reumatism și de gută, din cauza acidului oxalic pe care îl conțin și care este dăunător pentru aceștia.

Sparanghelul este bun ca aperitiv și foarte gustos. Este digestiv, ușor laxativ și foarte bun în bolile bilei, ficatului și în diabet.

Calmează palpitațiile și afecțiunile inimii, pentru reumatici este bun, dar interzis în reumatismul articular grav și în bolile de rinichi.

Tarhonul are o funcție, cu totul binefăcătoare, de reglare a fermentațiilor intestinale și stomacale, contra crampelor, intervine cu un real aport în combaterea aerofagiei.

Pentru persoanele ce au o constituție mai delicată și care trebuie să țină un regim fără sare, oțet sau condimente, cîteva rămurele de tarhon dau un gust deosebit mîncării, fripturii, salatelor, care altfel ar fi fade.

Pentru ușurarea digestiei, după un prînz prea suculent, ceaiul de tarhon va ajuta la restabilirea organismului și la îndepărtarea gazelor și fermentațiilor intestinale.

Țelina este o legumă extrem de valoroasă, fiind depurativă, calmează nervii și excelentă pentru glandele sexuale, pe care le reglează. Este recomandabilă pentru persoanele ce au diabet și pentru cele ce vor să slăbească.

Tulpina este foarte gustoasă și aromată dar cele mai mari virtuți le are rădăcina.

În reumatismele rebele sucul de țelină face minuni.

În bucătărie se prepară în toate felurile: tăiată felii și fiartă în amestec cu ceapă tocată și bulion, rasă, crudă, cu maioneză, rasă și amestecată cu brînză sau cu cruditățI în salata de legume.

Urzica este planta cu un conținut bogat în vitaminele A, B_2, C și K, fier, mucilagii etc.

Este foarte eficace în anemii, prin conținutul său în sulf și fier.

Urzica activează circulația sanguină, combate hemoroizii, oprește hemoragiile, calmează stările nervoase. În bronșită, ceaiul de frunze de urzică ajută foarte mult la restabilirea sănătății.

Rădăcina sa, împreună cu frunzele de brusture, se întrebuințează în cosmetică contra seboreei, mătreții și pentru întărirea rădăcinii părului. Se fac loțiuni speciale, creme și măști de urzică.

Usturoiul este laxativ, vermifug, bactericid, expectorant, scade febra și mărește potența sexuală.

Este antibiotic și conține două importante substanțe: allicina și garlicina.

Se întrebuințează și în măștile cosmetice în tratarea tenului acneic.

Usturoiul scade tensiunea arterială și întărește organismul.

Următoarea soluție s-a dovedit extrem de bună pentru scăderea tensiunii și revitalizarea organismului: într-o sticlă de 1 l introducem usturoiul tăiat mărunt (o parte la 2 părți alcool); lăsăm să se macereze la soare timp de 15 zile, apoi, într-un pahar mic de lichior, se toarnă apă caldă și 2 picături din sucul de usturoi. Se servește înainte de masă. Se va mări doza cu cîte o picătură în fiecare zi, pînă la maximum 25 de picături. Apoi se va scădea, cîte una zilnic. Se poate face de cîteva ori pe an această cură.

Copiilor este bine să li se dea pîine prăjită, unsă cu ulei de măsline și presărată cu usturoi tocat.

Pentru bolnavii care suferă de „guturaiul fînului" este indicată următoarea băutură sub formă de ceai: 20 de căței de usturoi, 20 g ceapă, fierte împreună cu cîteva fire de violete. Se bea cîte o ceașcă pe zi.

Contra astmului se face o infuzie din 5 g usturoi, 5 g lămîie, cu coajă cu tot și, salvie cît cuprinzi cu două degete, la 1 l de apă fiartă. Se beau cîte 2 cești de ceai pe zi.

Varza este numită medicul săracului. Este o legumă cunoscută și a fost foarte apreciată, de greci și de romani, pentru nenumăratele sale virtuți.

Fiartă, datorită apei, este indigestă pentru cei cu stomacul mai sensibil, dar fiartă în aburi sau călită și, mai ales crudă, este excelentă, atît cea albă cît și cea roșie, mai ales sub formă de salate.

Sucul de varză este antiscorbutic, închide rănile cînd este aplicat în cataplasme calde.

În reumatism, artrită, plăgi, degerături, varza tocată și ușor încălzită, aplicată în cataplasme pe locurile dureroase, calmează durerea. În degerături, se înfășoară picioarele sau părțile degerate în foi crude de varză, bine spălate.

De asemenea, în rănile profunde: ulcere, tumori, zona zoster și varice, prin aplicația de comprese cu suc de varză crudă, rănile se cicatrizează, vindecîndu-se.

Varza mai este bună, stoarsă, pentru arsuri, înțepături de insecte, abcese, panariciu, crăpături ale călcîilor. Extrage puroiul și toate supurațiile din rană, cicatrizînd-o.

Combinată cu salvia, se poate bea și ca ceai.

vacanța, vacanța, vacanța !

Foarte mulți dintre semenii noștri, angajați în programul zilnic de muncă și bucurii imediate — și ele programate — nu mai știu ce să facă în timpul liber, cum să-l fructifice mai valoros, fiindcă s-au obișnuit cu acest ritm de toate zilele.

Pentru a beneficia din plin de vacanțele noastre este bine să le pregătim din timp și să le programăm cu grijă, asigurînd cît mai multă varietate și relaxare.

Călătoriile sînt atît odihnitoare, cît și instructive. Ghidîndu-ne, după fantezia fiecăruia dintre noi, este indicat să plecăm pe un drum și să ne întoarcem pe altul, să combinăm călătoria cu trenul cu cea cu vaporul ori cu barca, cu mașina, cu motocicleta sau cu bicicleta, ori să mergem pe jos prin pădurile noastre încă nealterate de poluare și neuniformizate de industrie.

Aceste călătorii sînt utile și instructive și pentru copiii noștri; astfel, ei vor cunoaște frumusețile patriei, mărturii ale istoriei poporului nostru, precum și înfăptuirile prezentului.

În vacanță avem prilejul să cunoaștem alte meleaguri, alții oameni și obiceiuri, să ne „distrăm", să evadăm din obișnuit, din carcasa programului și a activităților repetate, uniforme. Ea ne dă culoarea noului.

Acesta este de fapt și scopul ei: relaxarea, împrospătarea fizică și spirituală, permițîndu-ne apoi să ne reluăm activitatea cu plăcere.

Plimbările cu barca, pescuitul, înotul, drumeția cu popasurile în poiene, perspectiva de pe înălțimi, masa improvizată în excursii la iarbă verde, cerul înstelat, rîsetele și glumele de la ușa cortului, cîntecele ce se contopesc cu susurul apelor, cu sunetul cetinelor legănate de vînt, cadența ploii, glasul păsărilor rătăcite în noapte, toată poezia inegalabilă a naturii, ne umplu sufletul de bucurie și de frumos.

Noi, *femeile*, trebuie să fim camarade ideale partenerilor și copiilor noștri.

Feminitatea nu înseamnă preţiozitate, o veşnică nemulţumire cu care unele dintre noi cred că îşi scot în evidenţă personalitatea.

Să ne adaptăm la orice împrejurare, să fim calme, plăcute, utile. Să ne învingem teama şi exagerările, să fim prudente, dar cu măsură. Să nu cicălim ci, cu tact, să stabilim un climat cald şi firesc, fără false virtuţi şi hipersensibilităţi, fără pretenţii de superioritate. De aceea, noi femeile trebuie să aducem partea noastră de atracţie, de bucurie şi inventivitate, de confort la drum.

Nu toate femeile sînt sportive şi nu toate au plăcerea de a cutreiera prin natură. Foarte multe femei nu se pot dezlipi de casă, de treburile zilnice care le tiranizează, în acelaşi mediu limitat, de totdeauna, între pereţi, fără nimic nou care să le mai stimuleze. Este necesar ca, din cînd în cînd, pentru moralul nostru, să ne mai schimbăm uneori obiceiurile, să ne înseninăm viaţa cu alte orizonturi, mai ales în vacanţă, să pornim la drum, mai ales cînd sîntem solicitate cu dragoste de cei dragi şi nu trebuie să ezităm să le acordăm compania noastră şi creditul — celor pe care îi iubim.

La drum, ca oriunde, *trebuie să fim frumoase*, bine îmbrăcate, sport sau cu o vestimentaţie obişnuită. Lenjeria să fie curată, în bună stare, să avem suficiente bluze sau pulovere de schimb, care vor fi aerisite după purtare, să nu se îmbibe de căldura corpului şi de transpiraţie. Rochiile, pantalonii, vindiacurile, mantalele de ploaie, să fie cochete, frumos colorate şi cu gust, iar încălţămintea comodă şi uşoară, inclusiv bocancii pentru munte şi vreme rea.

Să fim întotdeauna bine pieptănate, atrăgătoare. Copiii sînt primii îndrăgostiţi de mamele lor. Dar şi soţii noştri, partenerii vieţii doresc ca soţiile lor să fie frumoase şi atrăgătoare. O înfăţişare neglijentă, inestetică, un obraz plin de puncte negre, unsuros, cenuşiu, cu un cap al cărui păr e ciufulit, atîrnînd în şuviţe grase, o îmbrăcăminte neîngrijită deranjează la fel ca şi o exprimare vulgară sau o cicăleală permanentă.

De asemenea, o lipsă de preocupări deosebite şi fără un orizont cultural, crează o atmosferă banală ce nu poate aduce decît dezarmonie, dezgust, indiferenţă şi plictiseală.

Nu este de dorit nici cealaltă extremă: suficienţa, exagerarea în aspectul exterior, cu zeci de rochii şi farduri, cu banii risipiţi pe nimicuri, dar în fond doar pretenţii, fără îndatoriri, cu un egoism cert — totul pentru sine, nimic pentru ceilalţi — şi lipsa de grijă pentru gospodărie şi pentru soţ, toate sub pretextul unei culturi superioare. În familie nu trebuie să se facă diferenţieri nici de cultură, nici de aport material, sau alte asemenea lucruri care să creeze complexe şi suferinţe.

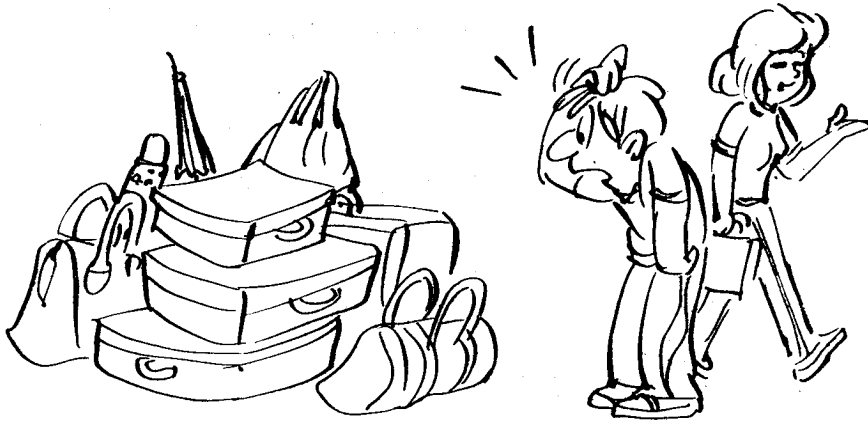
Cu dragoste şi tact, toate micile inegalităţi trebuiesc aduse la acelaşi nivel, netezind căile spre înţelegere.

De aceea, trebuie să reflectăm, să iertăm şi să acţionăm în aşa fel, încît să ne cîştigăm familia şi fericirea!

Vacanța familiei

Cînd se pleacă în vacanță cu familia, fiecare membru va avea sacoșa, valiza sau geanta de voiaj, în care își va ține obiectele sale personale.

Fie că plecăm cu automobilul sau cu trenul, trebuie să fim odihniți, sănătoși, nu înainte de a consulta medicul, mai ales dacă am fost bolnavi, pentru a ști dacă nu există contraindicații.



Vom ține cont de regiunea în care mergem (mare, munte etc.) și de acel indice al probabilității vremii. Uneori pot fi ploi și o vreme friguroasă, chiar în luna iulie, la mare sau, mai ales, la munte. De aceea vom avea îmbrăcămintea adecvată pentru orice împrejurare.

În drumeție

În drumeție, dacă sîntem surprinși de furtună, înseamnă că nu ne-am informat de buletinul meteorologic. Vom evita să ne adăpostim sub copaci, mai ales sub cei mai înalți, nu vom ține în mînă sau în rucsac obiecte de metal.

În pădure, dacă ne-am rătăcit și nu avem busolă, ne orientăm observînd mușchiul de pe copaci, care crește, de obicei, în partea dinspre nord a tulpinilor.

Dacă avem dureri stomacale, balonări, grețuri, vome, același mușchi verde, fiert cîteva minute în apă, pe o spirtieră, ne dă un ceai medicinal care ne poate ajuta să ne însănătoșim.

Pe timp de vară, fructele și foile de afine (ceai) ne ajută contra diareei și a durerilor abdominale.

Nu trebuie uitată trusa de medicamente și de cosmetice și nici lanterna.

Nu se va pleca niciodată în drumeție cu bolnavi sau cu persoane care un suportă eforturile prelungite și neașteptate și nici fără să cunoaștem traseul.

Pe timp de iarnă la munte, se vor evita strigătele și zgomotele care pot declanșa căderi masive de zăpadă (avalanșe) și în orice anotimp cînd urcăm, vom călca avînd grijă să nu desprindem pietre care pot să se rostogolească și să accidenteze pe cei care merg în urma noastră.

Se vor face popasuri scurte, la 40 minute distanță; nu se va bea apă rece, ci ceaiuri călduțe, pentru evitarea deshidratării și pentru potolirea setei. Dacă nu avem posibilitatea de a bea ceai, vom mînca fructe (mere, portocale etc.).

Călătoria cu automobilul

Dacă plecăm cu automobilul în vacanță, va trebui să-l verificăm din timp, să fie în perfectă stare de funcționare.

Nu vom porni la drum cu stomacul plin, mai ales cel ce conduce mașina. De asemenea, dacă sîntem obosiți, am avut insomnii și am luat somnifere, dacă avem stări gripale, tulburări de vedere sau cardiace.

Este indicat ca plecarea să aibă loc foarte de dimineață (numai dacă nu este ceață) spre a se cîștiga timp, pentru a nu fi surprinși de întuneric pe drum și pentru a găsi camere libere la hotel sau camping.

Pentru conducătorul auto, un scaun de pai sau de cauciuc moale și poros, acoperit cu o husă de bumbac, evită durerile de spate și transpirația, prin frecarea spatelui de speteaza canapelei.

Se vor verifica la timp cheile mașinii, dacă funcționează și dacă au dublură. Se va face controlul bagajelor pentru a nu se uita ceva. În general, la drum sînt de preferat două valize mai mici, decît una prea mare. Este foarte utilă și o sacoșă pentru deplasările scurte din împrejurimi.

Atît călătoria, cît și echipamentul, depind de localitate, de anotimp, de climă etc. Vom fi echipați pentru iarnă sau pentru vară, pentru vacanța în țară sau în străinătate și nu trebuie să uităm actele personale, ale mașinii, harta și ghidul de voiaj, trusa medicală și, pentru noi femeile, trusa de machiaj și cosmetică, cu cele necesare (lapte demachiant, cremă de față, tonic, cremă antisolară, pudră, roșu de buze, rimel, pensetă, deodorant etc.) și cîteva plante pentru ceaiuri medicinale (mentă, nalbă, mușețel, albăstrele, muguri de pin).

Dacă ne îmbolnăvim de laringită și sîntem departe de medic, se vor aplica, de cîteva ori pe zi, cataplasme de flori de nalbă, opărite.

Cu cîteva zile înainte de a pleca, ne vom curăți tenul, ne vom coafa, fiindcă altfel, la drum, coafura nu ține dacă este proaspătă și părul este rebel.

Ne vom face și pedichiura pentru a avea picioarele îngrijite, degajate de pieile îngroșate și de bătături și, în ultima zi, manechiura, după ce am terminat cu toate treburile casnice.

Pentru arsurile de soare (la mare sau la munte) se va toca usturoi proaspăt, sub formă de mască (fiind antiinflamator) prin uleiul său eteric și vitamine (nu se va ține mai mult de 10—15 minute maximum) sau vom aplica rondele de cartofi cruzi ori felii de castraveți sau de mere.

Dacă apar afte în gură, vom face o gargară prelungită cu un pahar de apă călduță în care am stors sucul unei lămîi; cu un decoct de rădăcină de nalbă — 50 g rădăcină la 1 l de apă, ori 35 g foi de iederă la 1 l de apă; decoct ori infuzie de 25 g petale de trandafiri la 0,50 l de apă.

Dacă ochii ne lăcrimează la frig, vom consulta medicul specialist. În lipsă, vom face băi ale ochilor cu infuzie de viorele și 2 picături de colir, sau vom pune comprese cu acid boric.

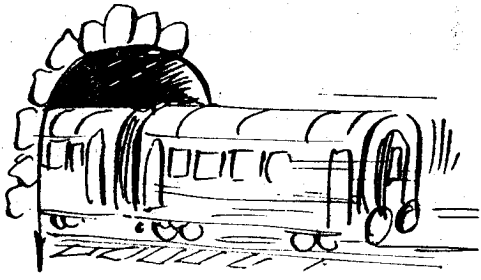
Pentru nasul care se înroșește, se va evita trecerea bruscă de la cald la frig și invers, îl vom ciupi ușor de la vîrf către rădăcină și ne vom unge cu o soluție de: 30 g glicerină în care am amestecat 1 g tanin și se vor aplica seara comprese cu ceai de frunze uscate de nalbă (o jumătate de lingură la 100 g apă clocotită). Pentru un timp mai scurt putem să-i îndepărtăm roșeața ciupind bine lobul urechilor, astfel că circulația sîngelui va avea ca punct central, urechea.

Călătoria cu trenul

Trenul rămîne mijlocul de transport cel mai la îndemînă, cînd poți respira în tihnă, avînd un loc precis, rezervat din timp, după atîta efort și agitație care precede plecarea în vacanță.

Nu este numai o călătorie simplă, ci o continuă școală a vieții. Învățăm tot timpul și oricînd!

În privința bagajelor, nu este ușor să renunți, mai ales ca femeie, la atîtea lucruri pe care dorești să le ai cu tine și care îți par la un moment dat, toate extrem de necesare: lenjerie de corp, rochii, mantouri, pantofi etc.



Va trebui să discernem serios ce anume luăm cu noi să nu ne îngreunăm inutil bagajele și, în același timp, să ne completăm fericit garderoba. Este ideal să avem valize cu rotile minuscule care să se poată rula fără efort. O valiză mică este absolut necesară pentru trusele noastre și pentru termos și cele cîteva sandvișuri sau fructe, care să ne potolească setea, fiindcă nu întotdeauna ne putem deplasa la vagonul restaurant.

Vom controla din timp starea îmbrăcămintei noastre și a încălțămintei. Pentru zăpadă și polei trebuie să avem talpă antiderapantă.

În vacanțele de iarnă, este mai comod, cînd sîntem cu trenul, să nu avem bagaje multe, să plecăm gata îmbrăcate cu costumul de schi și să ne luăm rucsacul, care cuprinde un număr mai mare de bagaje în spațiul său și nu este atît de incomod de purtat ca un geamantan. Schiurile și bagajele grele pot fi date la vagonul de bagaje.

Cînd plecăm cu trenul, vom opta pentru pantalon, cu bluză sau pulovăr, taior clasic sau sport, fustă cu bluză, rochie două piese de stofă, vara fuste largi cu bluze decoltate, rochii gen „chemisier" de in sau de bumbac, răcoroase și practice. Nu sînt indicate lenjeria și îmbrăcămintea din materiale sintetice, care produc transpirație și alergii, iar unor persoane, chiar eczeme. Nu se pleacă la drum fără ciorapi. Pantofii nu trebuie să fie prea strîmți (e bine să le pudrăm interiorul cu talc) ca să nu fim obligate să-i scoatem din picioare, lucru ce nu se poate face decît în vagonul de dormit.

Putem fi foarte bine puse la punct, în privința eleganței, fără să frapăm prin prea multe podoabe sau prin culorile prea „țipătoare".

Este necesară o consultație prealabilă la medic care va aviza dacă starea sănătății noastre suportă altitudinea, clima și efortul unei vacanțe în țară sau în străinătate, într-un circuit obositor, cu escaladări de înălțimi etc.

Niciodată nu trebuie să uităm, după ce ne-am spălat subsuorile să le pulverizăm cu un deodorant sau antitranspirant (în lipsă vom dizolva bicarbonat și le vom umezi); în atmosfera limitată a compartimentului, mirosul de transpirație este un adevărat supliciu ca și un parfum violent, cu care nu trebuie să ne parfumăm. Multe persoane nu pot suporta parfumul, făcînd chiar alergii sau avînd stări de vomă și nu putem obliga pe alții, cînd călătorim în comun, să ne suporte gusturile.

O revistă, un ziar, o carte, ne ajută să nu simțim lungimea drumului iar zgomotul roților de tren să ne pară odihnitor.

Vom avea la îndemînă trusa de medicamente, un minimum de articole cosmetice: demachiant, cremă, tonic, o apă de colonie delicată, de calitate, pasta și periuța de dinți, șervețele de hîrtie și pentru timpul ploios o umbrelă pliantă și o haină de ploaie.

Vom avea un ten îngrijit, curățat și împrospătat din timp. Pudra va fi transparentă, în cantitate mică, pentru a nu transpira fața și a nu irita porii. Ochii vor fi discret subliniați și nu încărcați de fard. Mîinile — „torturate" de gospodărie — vor trebuie și ele să fie „reconsiderate" înainte de a porni. Cîteva băi de ulei călduț, o manechiură îngrijită cu un lac asortat cu îmbrăcămintea sau numai pilite și curățate de pielițele de prisos.

Dacă mergem la țară, la prietene sau la rude, nu vom purta o îmbrăcăminte excentrică, ci vom avea rochii decente, un pantalon nefrapant, o fustă agreabilă și obișnuită, fiindcă nu trebuie să facem o demonstrație de modă, care ar face un contrast nu tocmai reușit, față de viața și obiceiurile sobre de la țară. Nu vom fuma ostentativ pe stradă.

Pentru excursiile din păduri și de pe dealuri, îmbrăcămintea și încălțămintea sport ne vor fi de mare ajutor.

În perioada de vară o dată cu aceste excursii putem să culegem plantele medicinale de care avem nevoie: tei, mușețel, cozi de cireșe, cimbru, codița șoricelului, coada calului, nalbă, mătase de porumb, afine (și frunza lor), coacăze etc.

O mică spirtieră de aluminiu, ușoară și cu volum redus (cu alcool solid), ne ajută să ne fierbem, pe moment, un ou, o supă, un ceai care să ne învioreze sau să ne îndepărteze unele colici ori să ne servească la un mic dejun.

Această călătorie este cea mai comodă și mai rapidă. Se cîștigă timp, se evită oboseala.

Pentru cardiaci, decolarea (sau aterizarea) poate da emoții și le poate produce dificultăți de respirație și chiar unele traume. În orice caz se va cere avizul medicului dacă se poate călători cu avionul.

Nu trebuie să urcăm în avion cu stomacul plin, ci vom mînca moderat, alimente ușoare și foarte proaspete, spre a evita grețurile ce pot surveni.

Ținuta noastră va fi foarte îngrijită, sobră și elegantă, cu taior clasic sau sport, ori o rochie două piese, cu pardesiu sau impermeabil (în funcție de anotimp).

Se va evita un fard strident combinat cu o ținută excentrică, ori pălării mari și spectaculoase.

Călătoria cu vaporul

Călătoria pe apă cu vaporul este ideală mai ales atunci cînd nu suferim de acel rău pe care-l avem numai cînd sîntem pe apă, răul de mare.

Departe de zgomot, praf și toată atmosfera poluată a localităților aglomerate, întinderile de apă și mai ales marea cu ionii săi negativi și aerul iodat, cu atîtea alte minerale pe care le absorbim o dată cu briza, pătrund în plămîni, ne împrospătează sîngele care circulă mai alert, întărindu-ne sănătatea, stimulîndu-ne vitalitatea și bucuria de a trăi.

Despre toată poezia mării, s-a scris și s-au creat opere nemuritoare. Fiecare clipă trăită pe un vapor, este o sursă de bucurie. Să nu ne necăjim și să nu ne creem complexe dacă uneori ametim sau „răul de mare" ne con-

trariază cu scurtele sale prezențe. Nu sîntem singurele și nici chiar cei mai încercați marinari nu sînt ocoliți de această ciudată „maladie" pe timpul furtunilor, care dispare o dată cu ele sau pășind pe uscat. Trebuie să ne bucurăm de fiecare clipă de vacanță și de șansa pe care o avem de a călători cu un vapor. Vom sta cît mai mult pe punte, la aer, citind, privind, făcînd plajă cînd soarele este îmbietor, sau pur și simplu vom face o baie de aer.

O eșarfă subțire la gît — dacă sîntem sensibile — ne va feri de răceală și ne va da o notă romantică, feminină.

Vacanța este o mică supapă, cînd trebuie să evadăm din cochilia noastră obișnuită. Numai că trebuie să ne ferim de exagerare, păstrînd un simț al măsurii...

Vacanța copiilor

Este bine să ne gîndim din timp la vacanța copiilor, fie că o vor petrece împreună cu noi, la rudele noastre (bunici, surori, mătuși) ori în taberele școlare. În perioada vacanței, copiii trebuie să aibă un program, dirijat de părinți, de joacă, de plimbare, de instruire (cinematograf, teatru, muzee, expoziții etc.), de învățătură.

Nu vor fi încărcați cu responsabilități prea mari și nici obligați să învețe mereu ci doar, cel mult, 3/4 ore pe zi.

Dacă își petrec vacanțele departe de părinți, la rude sau în taberele școlare, li se va marca fiecare obiect cu inițialele lor (chiar cusute pe lenjerie, haine și ciorapi). Li se vor da bocanci sau pantofi în bună stare, dar purtați,

nu noi, pentru că le pot produce rosături și dificultăți la mers. Aceștia vor fi ușori și supli, cu pingele în bună stare, avînd o talpă antiderapantă,

Părinții vor discuta din timp cu copiii atrăgîndu-le atenția de pericolele ce pot surveni, din cauza lipsei de asigurare și de atenție la drum.

Astfel, pentru munte, se va evita mersul pe marginea prăpastiilor, pe lîngă streașina stîncilor, unde zăpada depusă poate prezenta un gol, fără suportul pietrei.

Iarna copiii trebuie să fie bine echipați, cu haine călduroase, cu manta de ploaie, cu ochelari de soare, pentru a preveni reverberația zăpezii, care poate da dezlipire de retină, dureri de ochi etc.

Trebuie să fie atenți să nu se piardă de grup; nu are rost să se „grozăvească" prin unele fapte primejdioase, numai de dragul de a se arăta fără frică, atunci cînd nu este cazul.

Nu este o faptă de vitejie să caute „cu lumînarea" greutății și primejdii, să riște să înghețe pe drum, rătăciți și singuri, sau accidentați, numai dintr-o dorință spectaculoasă și inutilă de falsă vitejie, caracteristică la această vîrstă. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să aibă inițiativă și să fie veșnic urmăriți de teamă.

Fiecare faptă trebuie să aibă temeiul ei bine cumpănit, mai ales la drum.

Valiza, geanta de voiaj sau rucsacul vor fi astfel aranjate, încît obiectele mai groase și mai grele să fie așezate la fund. Ea trebuie să fie făcută din timp și controlată pînă în ultimul moment dacă nu s-a uitat ceva. Se va face o listă cu toate obiectele cu care se pleacă la drum.

Astfel se vor lua, iarna: flanele de corp din bumbac, ciorapi de bumbac sau de lînă, căciuliță de lînă sau de blană cu clape la urechi, scurtă cu glugă, matlasată sau căptușită cu blană, bocanci, pantofi, mănuși de lînă (cel puțin două perechi), fular de lînă, ochelari de vînt, eventual o mască tricotată pentru obraz, pentru zilele cu viscol sau cu vînt care spulberă zăpada. De asemenea este necesară și o cremă cu ulei de cătină care face ecran contra razelor soarelui.

Cînd vacanța este la mare, se va lua o îmbrăcăminte adecvată, ușoară: șort, costum de baie, sandale, cămăși, flanele speciale, ochelari de soare fumurii, pălărie de pai sau de bumbac (cu bor), sau o șapcă sport din pînză, pulovere și îmbrăcăminte mai călduroasă

pentru serile reci de la mare. Vremea la mare este oscilantă: pot fi zile foarte călduroase și altele cu vînt rece și umed, care pot da răceli, iar din cauza expunerii excesive la soare, insolații extrem de periculoase.

Se va evita înaintarea prea departe în mare, mai ales în zilele cu valuri și vînt, din cauza curenților care pot împinge către larg; chiar și cei mai buni înotători pot fi în pericol de înec. Din cauza apei reci, se pot produce crampe (circei) extrem de dureroase, care pot fi fatale dacă te prind în apa adîncă și te împiedecă să înoți.

Marea și bucuriile ei

Cine nu așteaptă, cu inima vibrînd de nerăbdare, să vadă marea, să-și petreacă vacanța în preajma ei, pe plajă, pe întinsul plin de promisiuni și de mistere?

Oricît de atrăgător și deconectant este muntele, vacanța nu ne este completă, dacă nu avem și o „bucățică" de mare, în peisajul odihnei noastre.

Știați că *talazoterapia* — cura de îmbăiere în apa mării — s-a practicat încă din Antichitate?

Climatul marin cu abundența sa de ioni negativi, cu numeroasele sale substanțe minerale: iod, sodiu, sulf, magneziu, calciu, brom, siliciu, cobalt, nichel, aramă, fier, potasiu etc. le absorbim direct din atmosfera sa saturată de vapori și din undele ei, prin porii pielii. Ele ajută metabolismului și ne echilibrează schimburile interne, îmbogățindu-ne sîngele, ne întineresc și ne calmează, dîndu-ne o senzație de degajare și de fericire.

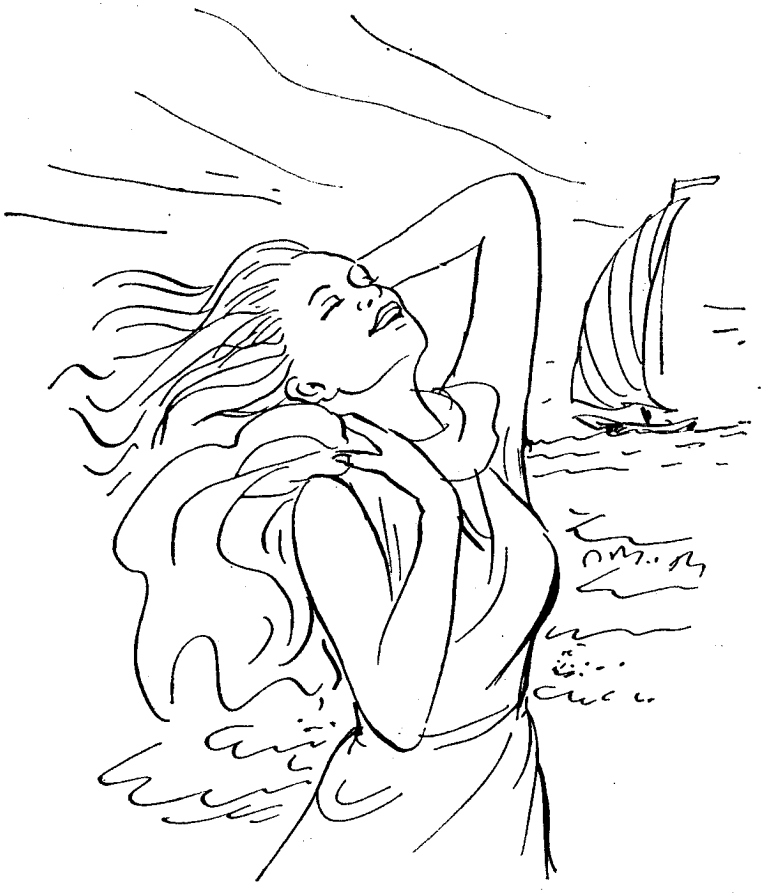
Căldura razelor solare ne întărește trupul, oasele — ne ajută să ne vindecăm de artroze, dureri reumatismale ușoare, (și cele mai grave pot fi tratate aici cu nămol rece sau cald, sub directa supraveghere a medicului — lacul Tekirghiol este foarte bogat în iod și alte minerale și vindecă și unele boli de piele).

Dar, în momentul cînd ne-am hotărît să ne facem vacanța la mare, trebuie să consultăm neapărat medicul care va aviza dacă organismul nostru o suportă și nu ne zdruncină sănătatea.

Astfel, cei ce suferă de tuberculoză (afară de cea a oaselor) de nefrită, de plămîni, de Basedow, de boli nervoase mai accentuate, de tensiune arterială ridicată, vor opta pentru o vacanță la deal sau la munte.

Este bine să se profite de perioada de început a sezonului (luna iunie) sau de sfîrșit (luna septembrie) mai ales pentru cei obosiți sau vîrstnici, cînd soarele nu este atît de puternic și plaja nu este suprapopulată. Vor profita de o odihnă absolută și de un tratament atent, nealertat, beneficiind și de o reducere substanțială a prețurilor.

Pentru pielea noastră, a femeilor, cura de soare și băile de mare ne vor ajuta foarte mult la regenerarea celulelor, ne vor face sănătoase și mai tinere, dacă vom avea prevederea să dozăm timpul de expunere, mai ales la începu-



tul perioadei de vacanță, cînd este necesară acomodarea noastră cu soarele ce poate fi nociv și chiar periculos, cu atît mai mult cu cît, nu toate am făcut o prealabilă cură de soare la ștrand, înainte de plecare, pentru a fi scutite de șocul soarelui fierbinte.

Șatenele, blondele și roșcatele, în primele zile vor sta în plin soare 10—15 minute iar brunele, care au pielea mai rezistentă, 20—25 minute. Se va crește treptat timpul de expunere, dar nu trebuie să se depășească totalul de 2 ore de plajă.

Se poate perfect sta la umbra cortului, a unei umbrele, într-un șezlong sau pe nisip, inspirînd aerul marin atît de deconectant.

Bronzarea este mai eficace și mai uniformă în mișcare. Vom înnota, ne vom juca cu mingea; pentru picioare, plimbarea pe marginea mării, călcînd apa, este excelentă, dar trebuie să avem capul acoperit de o pălărie cu bor.

În cura de soare se va avea grijă ca picioarele să nu fie prea mult expuse, ci vor fi acoperite cu un prosop uşor umezit.

Dar atenţie! Din cauza unei excesive expuneri la soare, chiar la persoanele tinere şi cu o piele rezistentă, există riscul de a se deshidrata la maximum epiderma, de a se rupe fibrele elastice şi de a îmbătrîni pielea, devenind uscată şi bolnavă facilitînd apariţia precoce a ridurilor, nu numai pe obraz — cu precădere la frunte, ochi şi gură, deasupra buzelor şi la colţuri sub formă de striuri, riduri care de obicei apar după 55 ani, dar şi pe decolteu, ceafă şi gît.

Expunerea la soare se va face deci cu mare grijă, conform fiecărui tip de piele. Se ştie că pielea brună este, de la natură, mai puternică şi, avînd pigmenţi suficienţi, se bronzează mai repede, neavînd nevoie de creme filtrante. Dar şi ea se poate deshidrata şi îmbătrîni precoce, dacă este „bombardată" de un soare excesiv.

O piele mai subţire, lasă mai uşor să pătrundă, prin straturile ei celulare, razele de soare, rezultatul fiind înroşirea şi bronzarea. Cele ce au o astfel de piele, se vor unge, înainte de a sta la soare, cu produse filtrante grase.

Pielea care este extrem de sensibilă, nu suportă deloc soarele, se înroşeşte şi poate căpăta chiar edeme. Ea va fi unsă cu creme sau soluţii filtrante şi va fi protejată de umbra cortului sau a unei umbrele mari. După fiecare baie în mare se va unge, din nou, cu produsul filtrant şi poate fi tratată cu produse vegetale (hammamelis, calendula, muşeţel, salvie).

Pielea grasă este cea care este cel mai mult avantajată de soare şi va fi unsă, înainte de expunere, cu lapte demachiant, subţiat, pentru menţinerea umidităţii pielii.

După plajă se va face duş şi se va unge corpul cu soluţii hidratante, diluate, cu grijă pe porţiunile înroşite şi cu umflături.

În regiunea ochilor, obrazul va fi bine uns cu cremă grasă specială, pentru ca să nu „tragă" şi să nu facă riduri în formă de evantai. Cînd soarele este puternic şi noi ne ferim involuntar de lumina lui obositoare, se fac riduri adînci pe şanţul naso-labial. Este bine să masăm zilnic această zonă, foarte delicat şi să punem şi comprese cu ceai călduţ, alternativ cu ceai mai rece.

Datorită bronzării, trăsăturile se pierd în culoarea obrazului. Gura va trebui să fie mai bine desenată ca să fie accentuată şi, culoarea rujului va fi mai vie, mai ales seara, spre a-i scoate forma în evidenţă.

Înotul, schiul pe apă, se vor face cu pielea bine unsă cu un ulei antisolar, cu substanţe filtrante.

În apă vom avea pe cap o cască de baie, care ne va feri părul de apa mării care usucă şi atacă părul. În cazul în care părul s-a udat cu apă de mare, se va spăla imediat cu apă dulce şi se va lăsa să se usuce normal, la soare.

Ochelarii de soare sînt absolut necesari şi vor fi fumurii, ca să protejeze ochii. Se va evita să fie privit soarele direct, fără ochelari, fiindcă se pot produce dezlipiri de retină.

Obrazul va fi și el uns. Pentru un ten mai delicat, crema va fi hidratantă și grasă.

Pentru persoanele cu tenul gras și acneic, soarele vindecă acneea și reglează plusul de sebum. Măștile cu nămol natural, sînt foarte bune, prin conținutul de sulf și iod, pentru echilibrarea glandei sebacee. De asemenea, o baie de nămol aplicat pe cap este tonică pentru orice păr, dar mai ales pentru cele cu părul gras. Apa lacului îl va spala ca un detergent, după care se va clăti părul cu apă dulce.

Persoanele sensibile la sinusuri și la largine, vor unge regiunea frontală și gîtul cu nămol, apoi se vor usca la soare, după care se vor spăla cu apa lacului și clăti cu apă dulce.

Există unele persoane care fac dermatită de lumină, o intoleranță a pielii la soare, care se manifestă prin înroșirea și apariția unor bășici pe suprafața obrazului, a gîtului, a brațelor, etc. Acestea trebuie să evite expunerea la soare, să poarte rochii din material ușor, dar cu mîneci, pălării cu bor sau umbrele și să stea la umbra copacilor sau a cortului, cît mai aproape de apă, dar ferite de razele soarelui.

Pentru o mai bună absorbție a minunatelor daruri ale mării, trebuie să ne odihnim suficient, să nu facem plajă obosite, să evităm alcoolul, aceasta pentru ca trupul nostru să fie mai receptiv. Ne vom face și un masaj, fie la specialistă, fie un automasaj, cu o lufă umezită, pentru ca sîngele să circule mai bine, porii epidermei să se destupe. O baie de aburi este excelentă, din cînd în cînd. Aceasta ne va face să transpirăm și să eliminăm astfel, toate toxinele — acest rău nevăzut care macină pe ascuns sănătatea.

Împachetările cu nisipul cald, așa cum făceam cînd eram copii s-au dovedit a fi o terapeutică excelentă, intrată deja în rîndul altor metode de cură medicală la mare.

Masa de prînz va fi frugală; sub acțiunea soarelui se produc balonări. Pentru stomacurile sensibile, în această perioadă la mare, salatele și unele crudități se vor mînca cu rezervă, fiindcă produc fermentații. Se vor consuma legume fierte și carne la grătar sau rasol, dar nu grasă și nici afumături sau conserve. Dulciurile se vor consuma moderat, iar persoanele cu tendință de îngrășare, le vor evita.

Cîteva sfaturi pentru vacanța la mare

- Nici o clipă nu ne vom despărți de deodorant.
- Subsuorile vor fi depilate, părul de prisos de pe picioare, de pe mîini, perii de la gură și din barbă, de asemenea. Aceste operații se vor face cu două zile înainte de plecare (sub acțiunea soarelui cresc foarte repede; din fericire soarele decolorează părul).
- Vom purta cu noi, într-o sacoșă, un mic spray umplut cu apă minerală (cum e cel pentru stropit rufele) cu care ne vom pulveriza, din cînd în cînd obrazul, pentru a-l feri de deshidratare.

• Transpirația de pe obraz, cînd stăm la soare, este ca un ecran, filtrează razele.

• Persoanele cu tenul gras sînt cele mai avantajate de cura de soare, fiindcă le usucă și îndepărtează coșurile și scoamele, le netezește pielea și le echilibrează dozajul de sebum.

• Se va evita întrebuințarea fondului de ten cînd stăm la soare. El acoperă inutil tenul și forțează porii să se deschidă pentru respirație.

• Este de preferat să vopsim genele înainte de plecare, decît să le colorăm cu rimel, care poate să se scurgă pe obraz din cauza căldurii sau a apei sărate și să ne irite ochii.

• Vom evita alcoolul optînd pentru apă minerală și suc de fructe. De asemenea tutunul.

• Dușurile dese, acasă sau în vacanță, nu vor fi făcute întotdeauna cu săpun fiindcă acesta distruge mantaua acidă (*pH*-ul) a pielii, protectoare contra infiltrațiilor microbiene.

• Cînd stăm la soare, vom evita tranchilizantele și nu ne vom unge pe piele cu colonie sau parfum, fiind fotosensibilizante producînd pete pe obraz sau pe corp.

• Nu trebuie să stăm exagerat expuse la soare, mai ales fără măsurile de rigoare. În afară de insolație se pot ivi deranjamente cutanate, ca înroșiri, edeme, pete sau tumefieri ale pleoapelor și dureri ale ochilor, arsuri etc.

• Durerile de cap, din cauza căldurii, le putem atenua „plimbînd" un cubuleț de gheață pe ceafă și la încheieturile mîinilor în același timp ne și răcorim.

• La mare trebuie să fim tot atît de cochete ca întotdeauna. Nu vom umbla neglijent, cu rochii decolorate, cu sandale, scîlciate, pe motivul că soarele și nisipul le strică. Costumele de baie de asemenea vor trebuie să fie reînoite, cu o linie modernă, dar dacă acesta nu ne avantajează și nu ne scot în evidență frumusețea trupului, acoperindu-ne imperfecțiunile, ne vom stabili la o linie clasică și avantajoasă nouă.

• Nu vom purta lenjerie și rochii de fire sintetice sau foarte strîmte care produc transpirație și nici nu ne vom chinui pe tocuri prea înalte care falsifică mersul și ne face să suferim și chiar să ne poticnim la mers. Prin nisip, cel mai firesc, este să călcăm cu piciorul gol. Seara putem fi cît mai sofisticate.

Sugestii pentru păstrarea prospețimii, vara

Vara este anotimpul cel mai mult așteptat, pentru căldura, lumina și promisiunile vacanțelor noastre.

Faptul că nu mai purtăm povara atîtor veșminte care ne împiedică să ne mișcăm ușor, ne dă o senzație de bucurie și degajare.

Totuși, atunci cînd căldura excesivă ne moleșește și ne face să transpirăm abundent, nu ne mai simțim atît de bine, cînd totul se lipește pe noi, mai ales cînd sîntem departe de casă, la serviciu și nu putem face dușul salvator.

Este bine să avem un atomizator cu apă minerală, pe care o vom pulveriza, din cînd în cînd, pe obraz, pe gît, pe braţe şi la subsuori, pentru a ne rehidrata şi a ne răcori. De asemenea, un cubuleţ de gheaţă, pe care îl vom face să alunece o secundă pe ceafă sau la încheietura mîinii, ne poate opri o durere de cap cauzată de căldură. Pe acest timp nu trebuie să umblăm prin soare, fără o pălărie cu bor, de in sau de pai. Nu trebuie să ne hrănim cu afumături, tocături, salamuri şi sosuri grele şi grase. Chiar excesul de cruditǎţi ne poate provoca dureri de stomac sau o colită, cînd avem stomacul mai delicat. Pastele făinoase, de asemenea, produc fermentaţii intestinale. Se recomandă deci consumul de legume fierte în abur şi stropite cu puţin unt sau ulei, brînzeturi proaspete, iaurt, carne şi peşte rasol sau la grătar, roşii, ardei graşi, salată verde, dar nu în exces, fructe coapte (dacă nu le suportăm crude) şi, dacă avem un stomac sănătos, putem consuma fructe ba chiar putem face o cură de cireşe, piersici şi căpşuni, fără să le pudrăm cu zahăr, sau o cură de carote proaspete. Din cînd în cînd vom bea un ceai cald, care ne va face să transpirăm şi astfel să eliminăm toxinele, răcorindu-ne. Dacă stoarcem şi o jumătate de lămîie în el, va fi cu atît mai gustos şi mai eficace.

Va trebui să renunţăm la coafurile sofisticate: bucle, cocuri etc., lăsînd părul să respire în voie. Îl vom peria uşor, evitînd să-l maltratăm.

Pentru a nu pierde mantaua acidă a pielii, care ne protejează de microbii şi virusii înconjurători, nu vom întrebuinţa săpunul la fiecare duş, dar vom fricţiona bine corpul cu o lufă umedă şi apoi vom unge pielea cu un lapte demachiant, cît mai fluid. Pentru persoanele care au epiderma excesiv de delicată şi de sensibilă, aceasta se va unge cu un amestec de glicerină, ulei de măsline sau de floarea soarelui şi zeamă de lămîie, în părţi egale. Se mai pot adăuga cîteva picături de benzoe. Vom bea zilnic apă suficientă, nu mai puţin de un litru şi jumătate, simplă sau minerală, pentru a fi ferite de deshidratare.

Rochiile nu trebuie să fie strîmte, ci subţiri şi largi, pantofii nu vor fi montaţi sau cu tocuri înalte, ci vom purta sandale uşoare, comode. După fiecare duş, ne vom masa bine cu o cremă fluidă sau cu talc, dacă pielea corpului este prea grasă, masînd întîi picioarele, începînd de la tălpi şi sfîrşind cu gîtul. Pentru faţă vom întrebuinţa crema noastră care ni se potriveşte şi vom face mişcări uşoare, întotdeauna în direcţia muşchilor şi cu tendinţa în sus, către tîmple. O mască de fructe ne va ajuta să catifelăm pielea şi să părem mai tinere.

Pentru ca rimelul să nu se topească şi să se scurgă pe obraz, din cauza căldurii, îl vom evita, dar vom vopsi genele la un cabinet de cosmetică, fiindcă soarele le poate decolora.

Vom avea grijă să ne epilăm la subsuori, pe braţe şi pe picioare, dacă avem o pilozitate pronunţată. Se poate decolora părul şi cu apă oxigenată ca să-l facem mai puţin vizibil.

În privinţa fardurilor, este mai indicat, pe timpul căldurilor mari, să folosim fondul de ten cremă.

Ochelarii de soare vor fi cu dioptrii, dacă nu vedem bine, şi-i vom alege cu rama care se potriveşte formei obrazului nostru.

Culorile veşmintelor sînt indicate să fie, în timpul verii, deschise: alb, galben, portocaliu, verde pal, verde jad, roz, roşu, mov, bleu.

Se vor asorta o întreagă gamă de podoabe, eşarfe subţiri în degrade (foarte la modă), podoabe fantezi (mărgele, cercei, inele, brăţări) frumos colorate şi cu gust concepute, care se vor acorda la culoarea rochiei, ochilor, carnaţiei noastre, roşului de buze.

Vom avea grijă să evităm sedentarismul, să facem mişcare cît mai multă în aer liber, gimnastică zilnică şi sport, să ne păstrăm silueta, preparîndu-ne pentru mare şi pentru vacanţele noastre spre a fi degajate, proaspete şi pline de vioiciune şi elan.

Şi, pentru că sîntem pline de feminitate, nu vom uita de parfum, pe care îl vom înlocui cu ape de toaletă florale, care vor crea în jur o atmosferă de prospeţime şi suavitate.

despre politeţe şi eleganţă

Politeţe şi bun simţ

Un vechi proverb englez spune: „Politeţea nu costă nimic şi cumpără orice!“

Nu sîntem singuri pe pămînt! Trăim într-o comunitate. Indiferent de rasă sau de locul unde ne aflăm, există reguli universale de comportament în societate, care implică o ţinută morală şi o prezenţă fizică, în armonie cu mediul din jur, cu obiceiurile şi regulile generale de convieţuire, bazate pe respectul reciproc.

Felul cum ne prezentăm, cum vorbim, cum reacţionăm în toate împrejurările, ne dezvăluie mentalitatea, educaţia, cultura, caracterul nostru.

Inutil unii semeni se luptă să capete un lustru superficial, pentru a da o valoare personalităţii lor, dacă nu au autenticitate, dacă fondul moral nu este cinstit, elevat, uman, fiindcă adevărul iese la iveală, la cea mai mică manifestare contradictorie a evenimentelor, la primul impas.

Trebuie să fim naturale, dar nu o naturaleţe exprimată prin vulgaritate sau brutalitate, ci prin fineţe şi „bun simţ“, despre care Goethe spunea că este „geniul umanităţii“.

Toate acestea se obţin prin răbdare, bunăvoinţă, printr-un comportament egal, civilizat, care pînă la urmă intră în firesc, în obicei, în manifestarea noastră de fiecare zi. Cu cît se începe mai devreme, cu atît este mai valabil, mai bine, dar, niciodată nu este prea tîrziu!

Generozitatea, voia bună, politețea, surîsul, ne creează prietenii, ne ușurează viața și ne îndepărtează piedicile, alugîndu-ne singurătatea, evitînd fenomenul de izolare, de dezinteres, de devalorizare, pe care îl au unii oameni lipsiți de tandrețea și de căldura celor din jur, aceasta datorîndu-se „ermetismului", agresivității sau unor vechi complexe, care-i fac posaci și, în aparență, cu „țepi de arici". În realitate ei sînt dornici să comunice dar, fie din timiditate fie din încăpățînare sau din alte cauze psihice mai complexe, nu mai intră în fluxul viu al vieții și privesc prin grilajul propriei lor solitudini.

Există totuși o solitudine a gînditorilor, a artiștilor, a cercetătorilor, care este necesară pentru creație. Ea este ca o „uitare a lumii", pentru a pătrunde mai adînc în tainele pline de neprevăzut ale fenomenelor vieții.
Această singurătate este de fapt o pauză pentru a absorbi mai intens „umanul" și sublimul, pentru a le reda în opere, întregind astfel afirmația lui Honore de Balzac: „A uita, este marele secret al firilor tari și creatoare. A uita asemenea naturii care nu cunoaște trecutul, care reîncepe neîncetat tainele zămislirilor ei neobosite!"

Trebuie să știm să uităm tot ceea ce ne-a durut mai mult, sau ceea ce am pierdut și nu se mai poate reîntoarce, fiindcă altfel rămînem etern handicapați moral.

Viața este o continuă reînoire, o surprinzătoare sursă de bucurii și de necazuri, de greutăți și facilități, de încîntări sau dezamăgiri, realizări sau eșecuri, dar nu trebuie să ne axăm pe aspectul său negativ, să-l reținem în memoria noastră cu prea multă persistență, fiindcă însăși consistența acestor factori este trecătoare, în ritm cu pulsația vieții. Totul este tranzitoriu, etern este doar Universul cu legile sale naturale, în perpetuă mișcare.

În acest fel, nu mai privim ca o catastrofă tot ce ni se întîmplă, cu toate contradicțiile, ci învățăm să ne întărim în fața greutăților și să găsim cele mai bune soluții pentru a le rezolva.

Astfel, vom fi încrezătoare în forțele noastre, vom fi dinamice, operative, politicoase, surîzătoare!

În raporturile cu cei din jur, vom fi pline de bunăvoință și discreție, cu o anumită toleranță pentru felul de a fi al altora, integrate într-un comportament civilizat de ținută civică.

Bunul simț ne obligă să nu venim la serviciu în ținută de bal și nici la o înmormîntare în costum de carnaval.

Prin repetate porniri binevoitoare, umane și manifestări de factură superioară, devenim sincere cu noi înșine și cu cei din jur și nu avem nevoie să ne prefacem, să fim în serviciul ipocriziei, care-și lasă lestul său de amărăciune și dezgust.

A fi sincer nu înseamnă a spune cuiva tot ce-ți trece prin cap, pe motiv că acesta este adevărul. Ceea ce ni se pare „adevăr" este de fapt o judecată subiectivă, cu sursă inconștientă de nedreptate, de răzbunare, o grosolănie chiar.

Un adevăr dureros și gratuit, fără să aibă o sursă salvatoare, reparatorie, care să scoată din suferință un om, este tot atît de nociv ca și o otravă, mai ales cînd este spus într-un moment nepotrivit.

Trebuie să fim „noi înșine", femei adevărate, bune, devotate, delicate, umane! Să fim politicoase.

Politețea de azi este o politețe adaptată la democrație, la înțelegere și la uman, care înlătură barierele dintre oameni, făcînd legătura între grupările sociale diferite și se deosebește de cea din trecut, care era o politețe limitată, aristocratică, care se baza pe diferența de clase sociale și sublinia o societate de avere și ranguri, cu o aparență șlefuită, dar plină de ipocrizie, cruzime sau indiferență pentru restul semenilor.

Politețea menține un climat plăcut între oameni și pune frîu izbucnirilor răutăcioase sau brutale, prin acest „tabu" care este bunul simț.

Salutul este o primă manifestare de politețe.

Deci, vom vedea cum ne salutăm.

Întotdeauna bărbatul va fi acela care va saluta întîi, femeia mai tînără pe cea matură sau mai în vîrstă, femeia care este însoțită de un bărbat pe cea singură.

Un bărbat va saluta o femeie însoțită de un alt bărbat, numai dacă aceasta îl va privi. Dacă așa ceva nu se-ntîmplă, va înțelege că nu vrea să fie salutată, din motive personale și acesta va trece ca și cînd nu a observat-o.

Prezentările se fac astfel: cel tînăr este prezentat celui mai vîrstnic, un bărbat este prezentat mai întîi femeii, o persoană obișnuită unui personaj mai cunoscut, superior.

Pe stradă, în autobuz, metrou, la birou ori în magazin, nu se vorbește tare, nu se gesticulează și nu se rîde zgomotos.

Nu se mai obișnuiește să se sărute mîna (nici nu este igienic) decît în cazuri excepționale, la reuniuni, cocteiluri sau la aniversări.

Într-un restaurant, bărbatul trece înaintea femeii, ca să-i deschidă ușa și, ținînd-o pentru ca aceasta să intre și, tot el alege masa și comandă chelnerului după ce s-a consultat cu partenera sa.

La garderobă, bărbatul este acela care își scoate primul haina pentru a putea ajuta femeia să-și scoată mantoul.

Este elegant ca la masă să se stea vizavi, într-un restaurant, dar este cu mult mai plăcut să se stea alături, cînd este vorba de îndrăgostiți.

Cunoștințele din local se salută cu o înclinare de cap și se pot schimba cîteva cuvinte, în treacăt, cu cei de la altă masă, fără ca femeile să se ridice ci, doar bărbații, ca să salute.

Cînd un bărbat este prezentat unei femei și acesta fumează, este politicos să-și stingă sau să-și arunce țigara.

La masă picioarele nu stau ghemuite, dar nici nu se întind prea mult.

Mîinile nu se țin sub masă, ci pe masă, dar nu în mișcare exagerată.

Şervetul se ţine pe genunchi, în nici un caz la gît.

Bărbatul va ridica primul paharul mai ales dacă este gazdă.

Cuţitul şi lingura se ţin cu mîna dreaptă, furculiţa cu stînga. Cînd nu se întrebuinţează cuţitul, se poate manevra furculiţa cu mîna dreaptă.

Pe stradă, bărbatul va merge pe marginea trotuarului, ocrotind astfel femeia de busculade şi de primejdia vehiculelor care circulă.

În autobuz, metrou, tramvai, tren, bărbatul va lăsa femeia să urce întîi şi, la coborîre, va coborî primul, ca s-o ajute.

Nu este politicos să aprinzi ţigara de la ţigara altuia, ci întotdeauna de la bricheta sau chibritul dumneavoastră.

Cînd primiţi o invitaţie la o reuniune familială mai deosebită este bine să întrebaţi gazda, în prealabil, de felul ţinutei, spre a nu fi cu totul deosebiţi de ceilalţi

Cînd intraţi vă veţi îndrepta întîi spre gazdă şi, apoi spre ceilalţi invitaţi.

La o reuniune, sau ori unde avem o invitaţie, niciodată nu se ridică farfuria la gură, ci ne aplecăm uşor spre aceasta.

Politeţea în ascensor recomandă ca persoana care intră prima să întrebe pe ceilalţi la ce etaj coboară sau urcă şi apoi să apese pe buton. Cînd este un bărbat, acesta va întreba chiar dacă a venit mai tîrziu şi în ascensor sînt numai femei.

Politeţea la volan. Există o anumite mentalitate a unor conducători de automobil mai puţin educaţi, care socotesc pietonul mai puţin important iar faptul că-i pot privi de la o mică înălţime, stăpînind volanul, le dă un fel de beţie de putere şi de grandoare. Aceştia se enervează la cea mai mică ezitare a pietonului, sau nu sînt destul de răbdători ca să aştepte trecerea bătrînilor sau a celor handicapaţi. Cînd nu îi ofensează cu vorbele lor inju-

rioase, în zborul mașinii, le fac semne de amenințare sau alte manifestări lipsite de bun simț.

Lipsa de politețe, graba, nervozitatea, batjocura gratuită, sînt incompatibile cu noțiunea de om și conducător auto civilizat.

În parching nu vă enervați dacă locurile sînt limitate. Este cu mult mai bine să chibzuiți și să manevrați mașina un timp mai îndelungat, decît să blocați ieșirile sau să treceți peste spațiul vecin marcat.

Pe drum trebuie să nu vă „aprindeți" cînd alții mai „novici" fac unele stîngăcii cu mașina lor. Nu detestați pe începători, ci ajutați-i și fiți dumneavoastră mai prevăzători. Semnalizați întotdeauna din timp cînd trebuie să opriți, niciodată brusc, faceți semn chiar cu mîna, dacă ceilalți nu observă semnalul luminos.

Fiți foarte atenți cînd conduceți iar partenerii din mașină nu trebuie să angajeze discuții contradictorii, care să vă enerveze sau să vă distragă atenția. Oricît de bun conducător ați fi, o secundă de neatenție poate fi fatală.

Dacă, din nefericire, se întîmplă unele tamponări sau accidente, este util și bine să nu vă pierdeți controlul și să izbucniți într-un potop de insulte sau de amenințări. Păstrați-vă calmul, cu fermitate și demnitate, legitimați-vă reciproc, faceți ce se impune pentru recuperarea pagubelor, pentru ajutorul imediat al celor ce au nevoie, indiferent dacă sînt vinovați sau nu de accident. Oricum, invectivele nu pot înlocui pagubele sau viețile.

Eleganță și modă

Gustul pentru frumos este din ce în ce mai exacerbat.

Civilizația de azi dă prioritate tehnicii, pentru a face viața mai comodă, scutindu-ne de munci și oboseli care ne fură din timp, dar o și complică, prin crearea de noi necesități care cer eforturi pentru a le împlini. De aici o întreagă alertă pe plan financiar întrucît aceste necesități ne ispitesc cu noutatea, utilitatea și ingeniozitatea lor.

Prin perfecțiunea și rapiditatea mijloacelor de informație — reclame spectaculoase, presă cinematograf, televiziune, turism — ni se deschid orizonturi noi spre tehnică, artă și frumos, înobilîndu-ne gustul pentru eleganță și estetică, pentru formă și prezentare.

Moda vine și ea să sintetizeze un anumit curent în care se armonizează influențe „retro", cu idei și creații contemporane. Cînd Lindhberg a trecut oceanul pentru prima oară în lume, în entuziasmul general și spectaculos, au apărut o serie de rochii și pălării originale, „a la Lindhberg", creînd o adevărată „lindhbergomanie".

Moda ne dă un impuls de vioiciune și de nou, colorînd vestimentația cu forme și culori îndrăznețe, strecurîndu-se în artă și în muzică, în atitudini și comportament, în coafură și în machiaj dar, pînă la urmă tot regulile generale, de bază, rămîn valabile.

Ea este ca un vînt călduț și vioi de primăvară, care colorează obrajii și care aduce parfumuri proaspete de muguri noi și flori îmbobocite, dar persistă și mireasma frunzelor de mult căzute și dospite de pămîntul reavăn.

Cum secretul vieții pe pămînt este adaptabilitatea, receptivitatea la nou, intrarea în contemporaneitate, în ritmul vieții ce merge înainte, nu trebuie să ne împiedicăm de obișnuințele tirane, posesive, ci să fim gata de a primi, de a cerceta, de a prelucra ceea ce este bun, de a înlătura ceea ce nu ne folosește și nu se potrivește cu noi, cu posibilitățile noastre, cu formula noastră de viață.

Astăzi, cînd noi femeile știm să facem aproape de toate și le facem cu bucurie și ingeniozitate, chiar dacă seara oboseala uneori ne doboară, personalitatea noastră se împlinește și-n același timp devine mai exigentă. Sîntem femei și ne place să rămînem femei.

Ne bucurăm de o rochie nouă, de un pantof modern, de un roșu de buze de calitate, de un parfum subtil. Ne place să știm că putem fi frumoase și că sîntem admirate. Vrem să fim cochete și elegante, fiindcă merităm și pentru că nu ne-am masculinizat, cu toate că muncim și noi „bărbătește":!

Cum putem fi elegante cu adevărat

Eleganța, este un „summum", un tot: îmbrăcăminte, expresie, mers, gest, comportament! Ea emană din interiorul nostru, care tebuie să fie limpede, curat, bine hrănit, fizic și spiritual, cu inteligență, înțelegere, bunătate, demnitate, seriozitate, voie bună și un grad ridicat de umanitate, dar și cu bun gust.

Eleganța poate consta dintr-o îmbrăcăminte sofisticată, cu mătăsuri, blănuri și bijuterii pretențioase, dar și dintr-un „ce" nedefinit, care nu implică neapărat o mare cheltuială de bani și de materiale, dar care are o linie, o culoare, o croială, un „șic" cu toate că țesătura este ieftină, dar armonizată perfect, cu tipul, vîrsta, trupul, mișcarea și culoarea tenului și a carnației persoanei în cauză.

Femeia va cunoaște, prin intuiție (sau poate printr-o cunoaștere perfectă a calităților și defectelor pe care le are), ceea ce o „prinde" scoțîndu-și în valoare cu un gust nedesmințit, ceea ce are mai de preț, acoperind ceea ce nu este necesar să se vadă, sau pur și simplu fiind ea însăși, naturală, vie, proaspătă și firească.

A ști să acorzi moda, linia, cu ceea ce ți se potrivește, acesta este secretul de a fi bine îmbrăcată.

Atunci cînd sîntem scunde și slabe, nu vom umbla cu pantofi cu tocuri foarte joase, și nici nu ne vom face rochii strîmte, ca să ne reliefăm slăbiciunea, ci vom purta tocuri mai înalte, sau foarte înalte (dacă le suportăm) ori pantofi cu talpa plată, dar care să aibă interiorul înalt (ortopedici) pentru serviciu.

Culorile vestimentației pot fi vii sau pastelate. Fusta nu trebuie să fie prea scurtă, peste bluză sau corsajul rochiei un bolero scurt cu mîneci ample; rochia va fi cu falduri ca să îngrașe. Jerseul poate fi dintr-o lînă mai groasă, coafura mai înaltă dar proporționată.

Dacă sîntem scunde și grase nu vom purta nici rochii prea strîmte nici prea ample, corsajul și fusta vor fi în aceeași culoare, care va da lungime (culorile contrastante, „taie" din înălțime), pardsiul va avea godeuri, dar nu va fi prea larg, bluzele sau corsajul cu decolteu, va avea un volănaș încrețit, rochiile tricotate vor fi, două piese, de culoare uni, dintr-o lînă subțire.

Dacă sînii sînt mai voluminoși, nu se vor purta bluze sau pulovere de culoare deschisă și nici mîneci chimono, ample. Imprimeurile rochiilor nu vor fi cu desene mari (frunze, flori, figuri geometrice) și nici dungi orizontale, ci verticale sau vor avea desene mici.

Vom adapta moda la realitate, adică la linia trupului fiecăreia din noi, la vîrsta, chipul, culoarea tenului și a părului, la talia și trăsăturile noastre.

Se cere *armonie*, adică întreg ansamblul vestimentar să facă un tot, să nu se desprindă separat, să nu frapeze prin stridență, banalitate, dezacord coloristic. Nu se vor purta zorzoane ci un lanț, un medalion de calitate sau, vara, cercei asortați cu rochia, fantezie, un colier de mărgele la culoare.

Vara, la plajă, rochiile de in, care se dezbracă ușor, cu nasturi, decoltate, fără mîneci sau seara din voaluri vaporoase, sînt feminine și elegante, cu o sanda asortată.

Pentru cele ce nu avem venituri mari, nu sînt necesare prea multe rochii, care și așa se demodează repede, ci doar 2—3 care să fie elegante și pe care să le purtăm cu plăcere.

Cel mai simplu este, atunci cînd nu avem multe posibilități, să păstrăm linia clasică, ce nu se demodează și căreia îi facem ajustările de rigoare, conform noii mode, mai ales cînd materialul este de calitate.

Un decolteu nou, un „amănunt" la gît, la corsaj sau la mînecă, un pliseu, un volănaș, o pazmanterie pe rever sau la tiv, un voal care este colorat mai frapant sau pal, o floare artificială pe umăr, un colier de perle, toate pot da eleganță și aduce o notă de cochetărie și bun gust.

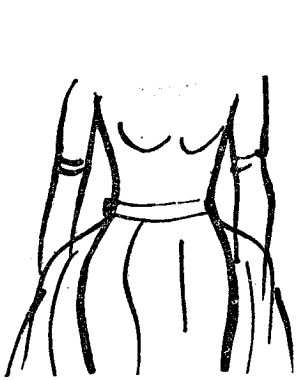
Atunci cînd sîntem „rotunjoare" dar mai înalte este bine să preferăm rochii două piese, dar amîndouă în aceeași culoare, desenele materialelor să aibă linia verticală, jacheta să fie potrivit de lungă, talia nu prea sus.

Cînd talia nu este suficient de subțire o vom ascunde sub un corsaj bluzat (umflat) sau cu tivul plisat.

Cînd șoldurile sînt prea înguste, cîteva fronseuri pe șold, le dă o formă mai elegantă și mai feminină, o linie în general franțuzească.

Gîtul lung poate fi acoperit de gulere înalte sau răsfrînte, orî cu un decolteu rotund, pe gît.

Gîtul scurt pare mai lung cu un decolteu mai mare, fie „en coeur" fie rotund.



O persoană grasă va părea mai puțin grasă cu un decolteu mai mare și, dacă are brațe groase, le va acoperi cu mîneci strîmte de voal.

Brațele prea subțiri se pot face „invizibile" sub mîneci ample, cu falduri, foarte la modă azi, croite dintr-o bucată, chimono, sau cusute pe umăr.

Persoanele slabe și foarte înalte vor purta materiale care au țesătura mai groasă și mai plină, jerseuri groase, linii ample, cu falduri bogate, pardesie trei sferturi, care scurtează, rochii nu prea lungi.

Coafurile nu vor fi înalte, ci cu volum lateral, corsajele rochiilor și jachetelor vor fi „bluzate". Pantofii vor fi cu tocuri joase, imprimeurile mari, în culori deschise care să mărească volumul. Rochiile pot fi în întregime plisate, sau cu un volan mare plisat.

Cum mergem

Vom păși pe vîrfuri, ușor. Obiceiul de a călca pe tocuri este bărbătesc și zdruncină corpul.

Se va evita mișcarea lascivă, sau mersul care zdruncină bustul. Coloana vertebrală va fi dreaptă, ținuta demnă, bărbia înainte, mișcările vor fi în unghi, nu țepene.

Se va face exercițiu acasă, pășind cu o greutate pe cap, în linie dreaptă, care dă ținută și eleganță chiar celor mai simple și mai nepretențioase femei. Țărăncile care vin la tîrg cu coșul pe cap, plin, au o ținută maiestuoasă.

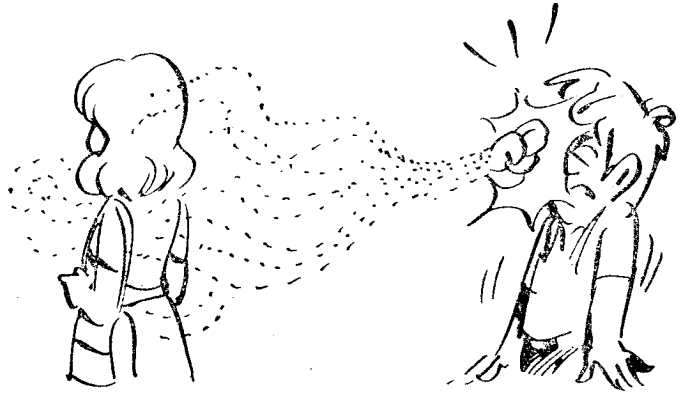
Nu se vorbește tare, nu se rîde zgomotos, nu se fumează, mai ales pe stradă, nu se aleargă și nu se răspunde la insolența unor bărbați.

În metrou, în tramvai sau în autobuz, vom evita orice fel de riposte; nervozitatea și limbajul puțin ales ale unor călători certați cu educația ne pot influența buna dispoziție a unei zile întregi. Vom fi politicoase, binevoitoare, prevenitoare. Nu avem nimic de pierdut, ci numai de cîștigat.

Parfumul

Mirosul este unul din simțurile omului, care și-a diminuat puterea în raport cu cel al animalelor, dar care, în viața noastră cotidiană, are mare importanță.

El este acela care provoacă apetitul, pentru a savura hrana necesară existenței noastre, pentru viață.



Florile, pomii, iarba și toate plantele au mirosul lor, acel parfum care atrage fluturii, albinele și chiar oamenii.

Animalele, păsările, insectele, au fiecare mirosul lor specific.

Mirosul urît al unui corp uman este datorat descompunerii transpirației, amestecate cu praf și celulele moarte ale trupului și unei insuficiente igiene corporale.

Apa și săpunul sînt primele mijloace de înlăturare a mirosului urît, apoi deodorantul, lenjeria și veșmintele curate și aerisite.

Parfumul, prin finețea și subtilul său miros, ne deconectează de toate micile neplăceri ale vieții și ne dă elanul de a evada, de a ne bucura și visa. El poate să ne amintească un anumit episod plăcut sau trist din viața noastră, amintirea unei prezențe iubite sau a unui eveniment cu totul uitat, pe care ni-l apropiem sau îl îndepărtăm. De obicei însă, parfumul ne face o mare plăcere, fiindcă dă o notă poetică vieții, așa cum muzica ne transpune într-un climat al bucuriei și „vagabondării" spiritului în infinit. Dar cu o singură condiție: să fie fin și bun și să aibă o anumită emisie și subtilitate.

Un parfum care „trăznește" reprezintă o agresivitate, o tortură pentru cel ce îl simte și are un nas mai sensibil.

Sînt unele persoane care au idiosincrasie pentru parfum, provocîndu-le dureri de cap, grețuri și vome. Nu trebuie să fie chinuite de gustul nostru neevoluat, atunci cînd ne parfumăm din abundență. De aceea, se recomandă înțelegere și discreție în dozare. Pentru cele ce nu se pricep, este bine să consulte, în prealabil, pe cunoscători sau chiar pe vînzătoarele de la magazinele de produse cosmetice.

Parfumul nu se va da direct pe piele (afară de unele ape slabe de colonie) mai ales cînd ne expunem la soare, deoarece are în compoziție unele uleiuri fotosensibilizante, care produc pete maronii.

Ne vom mulțumi să atingem discret interiorul reverelor, acolo unde nu se poate vedea pata, sau tivurile la hainele de blană.

Vom atinge punctele calde ale pielii, porțiunile de după urechi, podul palmei, încheietura mîinii, pliul cotului sau va fi ușor pulverizat pe păr.

O bucățică de vată cu 2—3 picături de parfum poate fi ținută în interiorul corsajului sau al tivului rochiei.

Apele de toaletă, dublu și triplu parfumate, sînt acum mult mai des întrebuințate decît parfumul, care este scump și se folosește mai mult seara și la ocazii.

După un duș călduț, este o mare plăcere să simți pielea corpului curată, îngrijită, unsă și masată cu uleiuri sau creme speciale și apoi ușor parfumată. Este un rafinament, care a devenit o necesitate în viața civilizată.

Chiar în satele cele mai îndepărtate, încă din cele mai vechi timpuri, femeile s-au parfumat cu flori și plante plăcut mirositoare ca: busuioc, mentă, rozmarin, trandafiri, măghiran, lămîiță, lavandă iar bunicile noastre își țineau, printre rufe, punguțe cu aceste flori uscate, pentru a le impregna de parfumul lor.

Parfumul trebuie să sublinieze personalitatea și să se armonizeze cu mirosul specific al fiecărui individ.

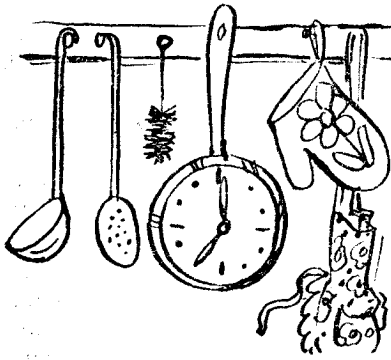
Blondele gingașe, cu ochi albaștri și cu pielea foarte albă își acordă mai bine personalitatea lor eterică, parfumîndu-se cu esențe florale.

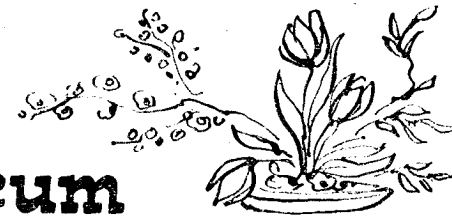
Celor cu ochii căprui și cu pielea mai aurie, ca și roșcatelor, li se recomandă parfumuri mai „picante", din lemn de santal sau alte amestecuri sofisticate ale parfumurilor din comerț.

Pentru șatene și brune parfumuri cu baza naturală de: mosc ambră (cașalot), bineînțeles amestecate (cu artă) cu alte esențe.

Bărbații se bucură azi de o întreagă gamă de ape de toaletă și parfumuri speciale, din lemn parfumat ca: santal, scorțișoară, tabac etc.

Este inutil să adaug că nu ne vom parfuma decît după ce am eliminat orice urmă de transpirație de pe corpul nostru.





cum ne organizăm în gospodărie

Fiecare femeie, indiferent de educaţia, profesia şi cultura sa, trebuie să fie şi o bună gospodină. Ea trebuie să se organizeze de aşa natură, încît să nu fie surprinsă de acele „goluri" care aduc panica şi dezechilibrul în bunul mers al vieţii căminului.

Dacă speciile din natură s-au adaptat la condiţiile de climă şi au ştiut să-şi dezvolte anumite însuşiri care să le facă să supravieţuiască — chiar în dezastre —, să se dezvolte şi să-şi perfecţioneze posibilităţile de rezistenţă şi de continuitate, prin urmaşi, la fel noi femeile tebuie să fim gata să ne adaptăm, să inventăm şi să ne simţim „ca la noi acasă" în orice împrejurare, oricît ar fi aceasta de grea şi neprevăzută. Vom reflecta, cîntărind, operînd la timp, intuind şi vom fi mereu „la zi" cu noile şi stringentele transformări ce survin repede, o dată cu uimitorul ritm de dezvoltare a acestui sfîrşit de secol, cu tehnica sa uluitoare.

Noile necesităţi care se nasc odată cu bombardamentul acestei ere super-dezvoltate, dorinţa de a fi la unison cu cerinţele noi ale unei vieţi civilizate, oscilaţiile veniturilor care nu cresc direct proporţoinal cu necesităţile, ne rezervă nouă, femeilor, sarcina de a păstra echilibrul cheltuielilor şi a satisface dezideratele familiei, pentru un trai mai elevat.

Cum majoritatea dinte noi muncim, nu numai în cămin, dar şi în afara lui, trebuie să cunoaştem valoarea muncii şi a banului cîştigat.

Există un proverb francez (alsacian) care spune:

„Dacă vrei să ştii cît face banul, încearcă să te împrumuţi!"

Deci, nu trebuie să ajungem niciodată să ne împrumutăm, decît în scopuri net serioase şi atunci, în condiţii care să ne asigure o plată echitabilă, să nu ne zdruncine liniştea şi armonia căminului.

Este bine să avem întotdeauna o sumă de bani de care să nu ne atingem, decît în cazuri excepționale, aceasta pentru a avea siguranța că nu sîntem la voia neprevăzutului.

Va trebuie să ținem o strictă contabilitate a veniturilor și cheltuielilor noastre, pentru a avea o privire de ansamblu asupra lor. Pentru aceasta, este bine să avem un registru în care vom scrie pe pagina din stînga veniturile și pe cea din dreapta cheltuielile.

Cheltuielile vor fi și ele: cheltuieli anuale fixe, cheltuieli lunare obișnuite (chirie, telefon, căldură, energie electrică, abonamente radio și televizor, impozite, asigurări, presă, cheltuieli pentru automobil, garaj, revizuiri etc. și cheltuieli neprevăzute (reparații și alte cheltuieli diferite).

Pentru cheltuielile zilnice vom avea un carnet în care vom înscrie cheltuielile propriu-zise ale gospodăriei ca: spălat, curățat chimic, pentru curățenia casei (săpun, detergenți, diferite spray-uri pentru mobilă și covoare, contra insectelor etc.) și cheltuielile *personale*, ale noastre (pedichiură, manichiură, coafură, croitoreasă etc.) și ale tuturor membrilor familiei.

Pentru a nu se uita și a putea reînoi tot ce se consumă, cît și pentru a avea întotdeauna o rezervă de alimente și de produse necesare gospodăriei, vom avea în sertarul mesei de bucătărie un carnețel pe care vom scrie tot ce urmează să cumpărăm pentru a doua zi.

Vom face adunarea veniturilor, de asemenea a cheltuielilor, pentru a ști exact ce ne-a mai rămas și cum trebuie să procedăm în viitor, ajustînd acolo unde am depășit, din neprevedere sau datorită unor situații fortuite.

Cum facem economii

Trebuie să ne gîndim la toate modalitățile de a face economii și de a ne limita cheltuielile la posibilitățile noastre de soluționare, realizate prin munca noastră cinstită.

În gospodărie, un mod de a economisi banii este de a veghea să nu se consume inutil energia electrică.

Pentru a economisi gazul metan, atît pentru încălzit, cît și pentru gătit, nu trebuie să-l lăsăm să ardă inutil. Flacăra care depășește marginea vasului

pus la foc, este o pierdere inutilă de combustibil, fiindcă nu ajută la fierbere, ca și flacăra galbenă care afumă. Se va curăța mașina de gătit în fiecare lună, spălindu-se arzătoarele și îndepărtînd reziduurile din ele, iar plita mașinii va fi ștearsă în orice moment în care se murdărește, spre a nu se usca resturile de alimente care după aceea se curăță greu.

Se va păstra ordine și curățenie în toată casa, spre a nu se cheltui inutil energia noastră și pentru a avea plăcere de un cămin plin de intimitate și curățenie.

Micile reparații, ca lungirea și scurtarea tivurilor rochiilor, le putem face și singure. Se mai pot face și transformări de amănunt, ca unele tăieturi de decolteu, adăugiri de dantele sau de mici volănașe la gît, la mîneci sau la tiv, ori garnituri înguste colorate pe marginea rochiilor, gulerașe, jabouri, manșete, tigheluri etc., care sînt la modă și înnoiesc linia unei rochii vechi și demodate, dar care este confecționată dintr-un material bun și cu un colorit agrabil.

Prosoapele care s-au uzat pot fi transformate în șervețele de mîini, pentru baie, mănuși pentru bucătărie (pentru prins oalele de toartă) bavete pentru copii și mici pantofiori pentru sugari.

Bucățelele de săpun ce rămîn, nu se vor arunca, ci se vor aduna într-un borcan pentru a se întrebuința la fiert șervețelele de bucătărie, împreună cu detergentul.

Cearșafurile uzate se vor recondiționa, tăind partea care s-a rărit și se vor coase părțile laterale, mai rezistente, fie pentru a se face un cearșaf de o singură persoană, fie pentru șervete de șters mîinile.

Din două cearșafuri uzate, de culori diferite, se pot face combinații, care sînt azi foarte la modă, sau se pot face fețe de pernă, șervete de bucătărie și, din resturi, cîrpe de praf.

Cămășile bărbătești care au gulerele și manșetele uzate se desfac, se întorc pe dos și se cos la loc sau se recroiesc părțile uzate din poalele cămășiic are sînt destul de lungi.

Nu se vor cumpăra obiecte inutile, numai pentru că sînt convenabile ca preț. De aceea vom fi foarte atente la ispita soldurilor.

Trufandalele sînt apetisante, dar sînt scumpe și nu au necesarul de vitamine și nici gustul legumelor și fructelor din sezon.

Cum evităm accidentele din gospodărie

Montarea buteliilor de aragaz, reparațiile la instalațiile de gaze, la mașina de gătit, sau defecțiunile de la frigider se vor face numai de către specialiști, pentru a nu se produce incendii și scurtcircuite.

Uneori se defectează flotorul la W.C. Apa curge continuu, zgomotul derajnjează somnul. Flotorul nu costă prea mult, incomparabil mai puțin decît pierderea de apă și toate inconvenientele ce decurg de aici.

Orice bucăţică de faianţă sau de mozaic, de pe podea sau de la baie, care a căzut şi s-a stricat, trebuie să fie imediat înlocuită. Este bine să avem, ca rezervă cîteva bucăţi care se pot lipi cu un adeziv special, chiar de către noi.

Pentru balcoane, acolo unde sînt copii, se va face un grilaj spre a se evita o cădere în gol.

Scările tocite, covoarele rupte, barele care oscilează, ne pot produce accidente grave.

Parchetul inegal şi foarte mult lustruit poate fi o primejdie, alunecînd şi accidentîndu-ne.

O scară pliantă este absolut necesară într-o gospodărie. Se cunosc destule cazuri de accidente ale persoanelor care se urcă pe scaune improvizate, drept scară cînd pot aluneca şi fractura picioarele sau coloana vertebrală cînd şterg pereţii, aşază tablourile sau perdelele.

În baie, nu se vor întrebuinţa aparate electrice, sonerii sau prize instalate care pot produce scurtcircuite şi electrocutări.

Băile foarte fierbinţi alternate cu cele reci pot da şocuri şi produce infarcturi, mai ales pentru cei obosiţi. Nu se va face baie fierbinte într-o cameră rece iarna.

Mare atenţie trebuie să avem la medicamentele pe care le luăm, întrucît nu ştim dacă nu putem avea o reacţie alergică care să ne pună viaţa în primejdie. Se vor arunca medicamentele care au depăşit termenul de valabilitate.

Alimentele prea vechi pot da intoxicaţii grave.

Începînd din luna martie, se va da „asaltul" contra moliilor, care au preferinţă pentru blănuri şi obiecte de lînă. Naftalina, sprayurile speciale, levănţica etc. ne vor feri de surprize neplăcute.

Cutia de gunoi va fi golită cît mai des şi dezinfectată. Este bine să fie capitonată, în interior, cu un sac de plastic, pe care-l vom arunca odată cu gunoiul. Astfel vom evita rozătoarele şi gîndacii ca musafiri nepoftiţi şi dezagreabili.

Curăţenia casei

Pentru a avea o perfectă sănătate tebuie să trăim igienic, în curăţenie şi confort. Curăţenia cere o permanentă muncă, aproape zilnică. Apoi sînt cumpărăturile, bucătăria, întreţinerea aşternuturilor şi a lenjeriei, căldura, lumina, supravegherea copiilor, în afară de munca noastră profesională.

Toate acestea nu trebuie să ne înspăimînte, ci să ne trezească toate forţele pentru a găsi mijloacele cele mai eficace şi mai la îndemînă pentru a le satisface, fără a ne aduce prea mari cheltuieli şi oboseli.

Aldous Huxley spunea: „Acesta este secretul fericirii, să iubeşti ceea ce eşti obligat să faci!". Românul are şi el o zicală: „Treaba cu plăcere lucrată este pe jumătate terminată!"

Pentru tinerele gospodine încă neexperimentate, dăm cîteva sugestii în ceea ce privește curățenia în gospodărie.

Curățenia poate fi anuală, sezonieră, săptămînală și zilnică.

Anual, se curăță plafoanele și pereții, fie ștergîndu-se cu perii, fie spălîndu-se cu apă și săpun, dacă acestea sînt acoperite cu tapete lavabile.

Se spală apoi lemnăria ușilor și a geamurilor, se scutură și se spală draperiile, perdelele, jaluzelele, se bat și se curăță covoarele cu detergent sau la unități speciale (spălătorii chimice).

Toate acestea se vor face după ce am eliberat camerele de unele mobile ce pot fi deplasate. Cele ce rămîn pe loc, vor fi acoperite cu o folie de material plastic spre a nu se impregna cu praf.

Se vor scoate tablourile și oglinzile, se vor șterge de praf, și se vor transporta în altă cameră, împreună cu toate scaunele, fotoliile, bibelourile, radioul, televizorul.

Parchetul se freacă bine cu o perie și cu petrosin, se usucă ștergîndu-se cu o cîrpă curată avînd grijă să nu existe nici o flacără, nici un întrerupător electric deschis sau priză în funcțiune. Ferestrele vor fi larg deschise spre a se evapora petrosinul. Nu se va fuma.

Dacă nu avem parchet ci linoleum, acesta se va spăla cu o cîrpă săpunită (sau cu un burete) și nu cu detergent, fiindcă acesta diminuiază lustrul natural al linoleumului.

Lampa din plafon va fi și ea demontată și curățită de praf, va fi spălată cu alcool, dacă este de cristal.

Clanțele, mînerele de la geamuri și uși vor fi curățate cu apă caldă și detergent și lustruite cu un postav.

Se va proceda la fel cu toate camerele, după ce au fost golite de obiecte.

Baia, dacă are pereții în ulei sau cu faianță, se spală cu apă caldă și săpun sau detergent, se clătește cu apă curată și apoi se usucă, frecîndu-se cu o cîrpă moale și curată.

Chiuveta și cada se freacă bine cu detergent special, obiectele sanitare, dulăpiorul cu medicamente și W.C.-ul cu un spray anume. Se curăță apoi oglinda și etajera.

Podul, boxele și pivnița se curăță anual, descongestionîndu-se de obiectele inutile.

Trecem apoi la bucătărie unde vom proceda la fel, începînd cu pereții și plafonul. Cînd pereții sînt acoperiți cu faianță, este mai ușor fiindcă se pot spăla ca și la baie. Se curăță apoi lemnăria de la ferestre, geamurile, dulapurile, masa, scaunele, se schimbă hîrtia ceruită din sertare, se spală mozaicul, cimentul sau linoleumul, se curăță bine aragazul (mașina de gătit), chiuvetele lustra perdelele se spală.

Se poate face o curățenie generală în fiecare sezon, sau de două ori pe an.

Canapelele, fotoliile, salteaua, paturile, se scutură, se curăță, și se dau cu un spray special, contra insectelor.

Salteaua va fi zilnic întoarsă pe dos, spre a nu se presa.

Ștersul prafului se va face zilnic sau cel mult la două zile.

Chiuvetele, linoleumul, mașina de gătit, se curăță și se spală zilnic.

Bucătăria

Mai mult ca oricînd, bucătăria este azi una din „piesele" cele mai importante dintr-o gospodărie.

Spațiul său este foarte variat, fiind în raport cu suprafața apartamentului; ea este pentru gospodină laboratorul său, unde la orice oră din zi și din noapte, își realizează meniurile, inventează și se adaptează posibilităților sale bugetare și sezoniere, încercînd și reușind să bucure și să satisfacă gusturile fiecărui membru al familiei, muncind cu dragoste și dăruire pentru acel „mulțumesc pentru masă".

O dată cu sărbătorile și cu aniversările familiale, toată gama de bucate tradiționale: salate, murături, prăjituri, dulcețuri, cozonaci sau torturi, trec prin mîna măiastră a gospodinei.

Unii bărbați care iubesc rafinamentele culinare, se pricep foarte bine în domeniul bucătăriei și reușesc să facă preparate culinare excepționale. De altfel, marii bucătari profesioniști sînt recrutați dintre bărbați, cunoscînd și realizînd specialități remarcabile.

Orice gospodină visează un spațiu cît mai pe gustul său, dar este obligată să se mulțumească și să folosească ceea ce are, îmbunătățind și căutînd să utilizeze fiecare posibilitate de spațiu.

Este necesar ca atunci cînd dorim să ne transformăm locuința, făcînd-o funcțională, să apelăm la specialiști, care vor racorda tot utilajul electric la instalația casei.

Mașina de gătit electrică, frigiderul și boiler-ul de apă caldă nu trebuie instalate pe loc umed sau pe pereți de lemn improvizați, ori din alte materiale ce fac masă cu pămîntul. Tuburile electrice vor fi bine izolate, la fel prizele electrice pentru a se evita incendiile sau scurtcircuitele.

Nimic din ce este serios și primejdios nu trebuie să fie făcut de amatori și nici nu trebuie să se dărîme pereții unei camere, fără avizul organelor competente pentru a nu afecta rezistența clădirii.

Se cere o atenție sporită la aparatele care funcționează cu gaze. Nu trebuie să fie lăsate vase pe foc nesupravegheate care pot stinge flacăra răspîndind gazul, care poate lua foc, producînd explozii sau pot da intoxicații grave sau chiar asfixii.

Mașina de gătit, frigiderul vor fi curățate la timp, spălate cu grijă. Totul trebuie să strălucească de curățenie și ordine.

Într-o bucătărie obișnuită, perdelele de la ferestre vor fi dintr-un material subțire, colorat sau ocru, ca să înveselească, și vor fi trase de o parte și de alta a geamului.

Pereții și tavanul pot fi colorați viu și atunci mobila va fi de culoare pastel sau albă, sau invers, mobila colorată viu și pereții pastel. Se pot face combinații armonioase, toate după gustul personal.

Fața de masă va fi veselă, înflorată, din bumbac sau din in. Pot fi utilizate și fețele de masă din material plastic care sînt foarte reușite (imitînd fibrele textile), se șterg ușor cu un burete umed, sînt cochete și rezistente pentru bucătărie.

O masă modernă poate avea seturi de pai colorat sau de in, cu un mic vas cu flori naturale și cu un sfeșnic nepretențios în care arde o lumînare colorată ce crează o plăcută ambianță pentru o familie mai restrînsă sau pentru un cuplu.

Pentru o familie numeroasă este nevoie de un spațiu mai mare și de o masă mai lungă, care poate fi și pliantă.

În bucătărie, aproape de chiuvetă, este necesar un mic cuier, de care vor fi atîrnate șervetele de șters vasele și unul de mîini.

Pentru condimentele și ierburile aromate ca: busuioc, cimbru, mentă, măghiran, piper, boia de ardei, frunză de dafin, ienibahar, chimen și anason, există în comerț un set de borcănașe așezate pe o policioară.

În afară de seturile de vase de toate mărimile, este necesar să avem și cîteva crăticioare și oale mici, pentru transferul din cratițele mari a mîncării rămase.

Coșul de gunoi va fi din metal, cu capac care se deschide cu piciorul și va fi ținut sub chiuvetă, în interiorul măștii de lemn a acesteia.

Pe podea, dacă este din ceramică, se va pune, în timpul iernii, un covoraș izolant, care să țină cald iar dacă este din ciment sau din lemn se va acoperi cu un linoleum mai gros, plăcut colorat.

Un ceas de bucătărie este absolut necesar și, undeva la îndemînă, trebuie să existe și o oglindă, de care noi femeile nu trebuie să ne lipsim niciodată, fiindcă, oricît am munci, trebuie să ne controlăm din cînd în cînd înfățișarea și să ne corectăm ținuta.

Vom avea întotdeauna grijă să deschidem ferestrele și să aerisim, mai ales dacă nu există hotă pentru ventilație.

Mirosul de varză, de ceapă și de conopidă atunci cînd le fierbem sau le prăjim, este foarte puternic. Pentru a-l atenua se va suspenda, între vas și capac, o pînză în care s-a pus miez de pîine și s-a împăturit în patru. De asemenea, putem băga în oala în care fierb aceste legume, un cățel de usturoi, puțin oțet sau puțin miez de pîine.

Cratița în care am fiert sau prăjit peștele, se va curăța și spăla, apoi se va usca. O vom pune un minut pe foc cu cîteva frunze de ceai, sau cu zaț de cafea. În felul acesta nu se va mai simți mirosul de pește.

Vasele de bucătărie vor fi în perfectă stare și vor fi înlocuite atunci cînd s-a stricat smaltul, pentru a nu se produce intoxicații. Ele sînt de diferite

mărimi: oale, cratițe, tigăi, ceaun; pot fi din aluminiu, oțel inoxidabil, metal emailat, sticlă termorezistentă, ceramică rezistentă, tuci, pămînt, aramă.

Vasele care se curăță ușor și rezistă mai mult la foc sînt cele inoxidabile, de ceramică și emailate.

Vasele de aluminiu, înainte de prima întrebuințare se spală cu apă și săpun în care s-au adăugat două pahare de lapte. Ele nu se spală cu detergenți sau cu sodă și nici cu burete de metal, ci numai cu apă fierbinte și săpun.

În vasele de oțel, de fontă emailată sau de sticlă, atunci cînd sînt fierbinți, nu trebuie să se toarne apă rece. Ele sînt grele, se încing mai încet decît celelalte, dar acumulează și păstrează bine căldura. Ele vor fi imediat spălate cu apă caldă și săpun și foarte puțină sodă. Se vor evita detergenții puternici, care pot face fisuri în email. Fierberea, trebuie să se facă mai încet, la o flacără normală, nu prea mare.

Vasele de metal inoxidabil se pot spăla cu apă fierbinte și detergent. Cînd au un strat de calcar depus, se clătesc cu apă călduță în care am turnat puțin oțet.

Vasele de aramă sînt foarte frumoase, sclipitoare, se încălzesc repede, dar sînt scumpe și cer o muncă continuă pentru întreținere. Ele se întrebuințează pentru gemuri și dulcețuri, dar acestea nu terbuie lăsate să se răcească în ele, ci călduțe vor fi puse în borcane.

Vasele sub presiune sînt foarte sănătoase fiindcă nu lasă vitaminele și sărurile minerale să se piardă din alimente și scurtează timpul de fierbere.

Cum se spală rufele

Curățenia îmbrăcămintei și lenjeriei nu este importantă numai din punct de vedere igienic dar și din punct de vedere moral și estetic.

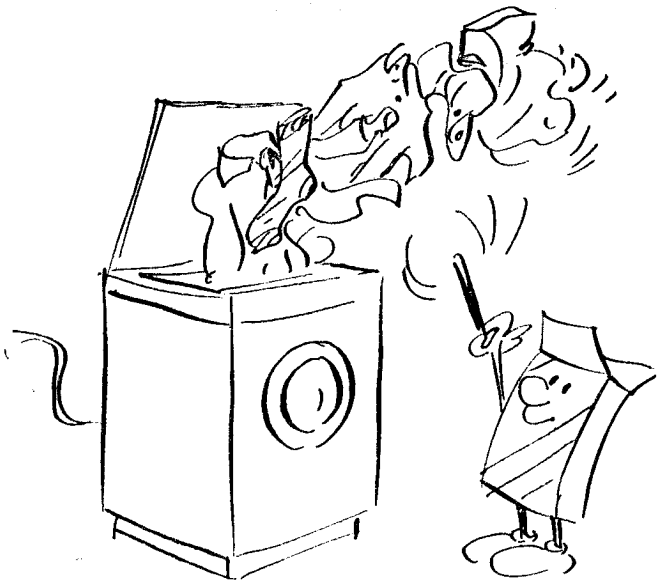
O femeie cu o rochie sau o bluză impecabilă, un copil curat și frumos îmbrăcat, un bărbat cu hainele și cămașa strălucitor de curate și bine călcate, „ca scoase din cutie", nu pot decît să ne trezească bucuria și plăcerea de a-i privi și respectul pentru gospodina care le întreține.

Oricît am fi de angrenate în muncă și în griji, oricît de necăjite și de presate de împrejurări am fi, curățenia și ținuta noastră și a celor dragi nouă trebuie să fie lege.

Munca în gospodărie, știm că nu este ușoară, dar trebuie s-o facem, fie că ne place ori nu, dacă vrem să ne simțim bine.

Vom fi recompensate de acea senzație agreabilă de curățenie și prospețime, care se degajă din fiecare rufă curată pe care o purtăm, din așternuturile proaspete în care dormim.

Pentru tinerele gospodine, care sînt la începutul „carierei" lor, dăm cîteva sfaturi utile.



Fie că spălăm noi rufele sau le dăm pentru a fi spălate și călcate la unitățile specializate „Nufărul", trebuie întîi să le sortăm. Lenjeria fină o vom pune de-o parte, cearșafurile, fețele de masă, șervetele de olandă, fețele de pernă albe, le vom pune separat de cele colorate, fiindcă altfel riscăm să pătăm rufele cu acele culori care pot ieși la spălat. Pijamalele, puloverele, lenjeria din fire sintetice se vor spăla pe rînd și neamesteate.

Imediat ce am scos cearșaful murdar de pe plapumă, o scuturăm, o ținem cîtva timp la aer și apoi o înfățăm din nou cu cearșaful curat.

Înainte de a spăla rufele, trebuie să le examinăm bine dacă nu au pete și vom proceda la scoaterea lor, din timp, Vom controla apoi fiecare rufă să nu aibă ace sau ceva prin buzunare, le vom peria chiar, avînd grijă, atunci cînd le spălăm, să le frecăm mai insistent acolo unde sînt porțiuni mai murdare (la guler, la manșete, la subțiori, la tivuri).

Întîi le vom muia într-un lighean, în cada de baie sau în chiuvetă cu apă rece cu leșie, sodă sau detergent (după cum suportă materialul).

Le vom spăla apoi cu apă călduță spre a nu se impregna petele și apoi cu apa caldă cu sodă sau detergent.

Trebuie să știm că o lenjerie care este spălată mai des, rezistă mai mult timp decît cea care se spală mai rar, dar care din această cauză necesită să fie frecată energic, riscînd să se rupă mai repede.

Se vor clăti bine, schimbîndu-se apa pînă ce va ieși limpede.

La țară, unde spațiul de spălat este mai mare și bucătăriile sînt și ele mari, se poate spăla foarte bine. De asemenea, la aer, în curte. Singurul inconvenient ar fi apa caldă care trebuie adusă din casă, dar

există cazane mari de aramă care se pot așeza pe pirostrii, la un foc de crengi uscate sau de lemne. În acest fel, rufele se pot fierbe și se curăță excelent.

Cînd punem rufele în mașinile obișnuite de spălat, în afară de detergent, putem rade și puțin săpun de rufe în apă.

Cînd le clătim, putem adăuga și puțină apă oxigenată (o lingură la un litru de apă), atunci cînd avem lenjerie albă.

Petele de sînge de pe lenjerie se scot ținîndu-se cîtva timp în apă rece, în care am amestecat amoniac (o lingură la un litri de apă). Nu se vor fierbe pătate fiindcă acestea nu ies la fiert. Dacă avem mașină automată cu program, procedeul va fi același și apoi le vom introduce în interiorul mașinii, bine pregătită, cu un detergent special pentru această mașină.

Apa pentru fiert rufele va fi astfel preparată: la 5 litri de apă o lingură de sodă sau detergent și 20 grame de săpun de rufe, ras. Se vor fierbe 20 de minute, maximum o jumătate de oră, fiindcă altfel se îngălbenesc și nici nu se vor lăsa în apa în care au fiert, ci imediat vor fi clătite cu apă multă, de cîteva ori, altfel se fac gri.

Nu se vor clăti dintr-o dată cu apă rece, ca să nu se rupă firele, prin șoc. Se va turna întîi apă călduță și apoi din ce în ce mai rece.

Se va proceda apoi la stors, cu mare atenție, fiindcă se pot rupe.

Unele articole foarte delicate și subțiri sau mai vechi, se storc foarte ușor în palmă și se întind pe frînghie, ca să se scurgă.

Rufele colorate nu se fierb, dar se țin în apă caldă un sfert de oră și se clătesc tot așa, cu apă călduță și apoi din ce în ce mai rece.

Uscatul lenjeriei se face în curte sau în grădină, pe terase, sau în uscătorii, înșirîndu-se pe un fir de sîrmă galvanizată sau de plastic. Cele albe pot fi expuse direct la soare, cele colorate vor fi întinse la umbră.

Pentru cele ce nu dispunem de spațiu, ne putem folosi de uscătoare speciale din comerț. Există două feluri de uscătoare: Uscătorul extensibil de perete, care poate fi montat în baie sau în bucătărie deasupra unui radiator și uscătorul pliant, care poate să se întindă de la 6 la 10 metri, pe terase sau afară.

Cearșafurile, prosoapele mari, sau pledurile, este mai bine să se dea la spălătoriile automate.

Lenjeria fină cu broderie, nu se înmoaie, se spală cu grijă și, în apa de clătit, se adaugă o lingură de oțet.

Articolele din mătase se spală cu apă călduță și săpun praf (fulgi) sau cu săpun moale ras. Nu se vor freca ci se vor clăti cu apă călduță, în multe ape, iar la sfîrșit se va adăuga o lingură de esență de oțet.

Nu se vor stoarce, ci se vor usca întinse la orizontal, între două pînze.

Dantela veche de culoare albă nu se spală cu leșie sau detergent. Se înfășoară pe o bucată de lemn alb, curată și rotundă și se bagă astfel într-un vas cu apă și săpun ras. Se încălzește apa, dar nu se fierbe. Se clătește apoi în cîteva ape, se desface, se așază între două șervețele de pînză albă, subțire, și se calcă ușor, umedă.

Dantela neagră se adună în mici grămăjoare și se înmoaie, o jumătate de oră, în bere. Se apasă apoi ușor, fără să se frece, și nu se va stoarce. Se clătește cu apă curată și se usucă tot așezată orizontal între două șervete de pînză curată.

După ce rufele au fost uscate se vor controla și eventual cîrpi, apoi se vor călca.

Pe masa de călcat se va așeza un molton sau o pătură veche, dar care să fie netedă, să nu aibă găuri sau cusături. Deasupra se va așeza o pînză albă dintr-un cearșaf uzat sau dintr-o pînză ieftină (șifon sau pînză albită). Fierul de călcat electric este cel mai indicat. Fierul cu termostat poate fi manevrat după voință. Umezirea rufelor o putem face cu un vaporizator, special sau improvizat.

Cînd călcăm rufele vom ține fierul de călcat pe un suport special (există în comerț suporturi de metal). Nu va fi așezat pe cratițe întoarse cu fundul în sus căldura deteriorînd smaltul acestora și nici pe masă sau pe scîndura de călcat întrucît se poate arde sau pîrli lenjeria sau se poate produce incendiu.

Rufele se calcă începînd de la dreapta spre stînga, apoi, de jos în sus și de sus în jos.

Se începe cu garniturile, gulerul, manșetele, volănașele, broderia, cerculețele, fronseurile și se calcă apoi și restul.

Căptușeala, cusăturile, tivurile, reverele, trebuie să fie bine uscate.

Cînd cearșafurile sau fețele de masă sînt mari, se va întinde pe jos hîrtie albă sau o pînză, ca să nu se murdărească marginile.

Sfaturi utile pentru gospodine

● Dacă mîncarea este, din greșală, foarte sărată, curățați un cartof, îl tăiați felii și-l introduceți apoi în cratiță. După fierbere va fi îndepărtat, fiindcă a absorbit tot surplusul de sare.

● Pentru ca grăsimea caldă să nu se răspîndească în jur, presărați puțină sare în tigaie, înainte de a o încinge.

● Pentru ca să fie conopida albă și proaspătă se va adăuga, în apa care fierbe, un vîrf de cuțit de zahăr și puțin lapte dulce.

● Cuțitele și foarfecele se pot foarte bine ascuți pe suprafața patronului siguranțelor electrice uzate.

● Cînd etichetele se desprind de pe borcane sau sticle se freacă locul cu o ceapă tăiată proaspăt.

● Vara, pentru ca apa să se mențină rece și plăcută la gust, umpleți o oală de pămînt nesmălțuită și introduceți în ea o rămurică de mentă (izmă). Țineți oala la rece, dar nu la frigider.

● Puloverele de damă și cele bărbătești, în special cele de lînă, se spală cu apă, la aceeași temperatură, chiar și cînd se clătesc. Se storc ușor în mînă

și apoi se lasă o jumătate de oră în chiuvetă, ca să se scurgă. Se întind apoi, pe o masă sau pe o planșetă plană care are pe ea un prosop uscat. Se lasă pînă aproape de uscare, apoi, încă umede, se așază pe un umeraș și se continuă uscarea.

● Rufele, după ce au fost spălate și stoarse, se prind cu cleștele de rufe, de umeri, iar gulerele cămășilor se răsfrîng peste sîrmă, întotdeauna pe dos. La fel și celelalte veșminte, se vor întinde pe frînghie sau pe sîrmă, în poziția lor de îmbrăcare.

● Petele negre sau de rugină de pe cuțite se curăță frecîndu-le cu o ceapă tăiată în două și pe care s-a presărat zahăr tos.

● Petele de cafea se spală imediat cu apă rece. Atunci cînd sînt uscate se spală cu apă sărată sau cu apă cu alcool (o lingură de alcool la un litru de apă). Cele de pe lenjeria albă se tamponează cu apă oxigenată.

● Petele de ceară de pe lenjerie sau covoare, se îndepărtează astfel: porțiunea pătată se pune între două foi de hîrtie sugativă și se calcă cu fierul de călcat fierbinte.

● Rujul de buze care rezistă la apă și săpun, se spală, prin tamponare, cu puțin eter. În cazul în care țesătura nu rezistă la eter și este albă, se stinge pata cu o soluție de apă oxigenată în care am picurat 3 stropi de amoniac. Se clătește cu apă rece.

● Petele de tinctură de iod se scot cu amoniac (o lingură de amoniac la un litru de apă călduță).

● Pata de ou se scoate astfel: se înmoaie țesătura pătată în apă rece și apoi se săpunește.

● Petele de rugină de pe țesăturile din lînă se tamponează cu o soluție de amoniac.

● Petele de verdeață de pe țesătura de lînă albă se scot cu o soluție slabă de hipermanganat de potasiu și apă cu bisulfit.

● Petele de verdeață de pe țesăturile de bumbac se spală cu săpun și cu apă caldă. Înainte de a se proceda la scoaterea petei, se încearcă produsul pe o porțiune interioară a veșmîntului pentru a se vedea dacă nu lasă urme și dacă rezistă la soluție.

● Pentru a se evita decolorarea lenjeriei colorate, aceasta se spală mai întîi în apă rece, apoi, progresiv mai caldă, se săpunește și se adaugă o lingură de sare.

● Petele de rășină se curăță ștergînd locul pătat cu puțină terebentină, pentru a se dilua grăsimea, apoi se șterge cu neofalină.

● Petele de sirop se spală întîi cu apă rece și apoi se freacă cu un tampon de vată îmbibată cu oțet concentrat. Cele de pe mobila de lemn sau de pe parchet se curăță cu apă rece, apoi se usucă frecîndu-se cu un postav.

● Petele de sînge se spală imediat cu apă rece, apoi se săpunește materialul și se spală cu apă caldă, clătindu-se la sfîrșit. Petele de pe saltea, plapumă sau canapea, se tamponează cu o vată îmbibată cu amidon, se lasă să se usuce, apoi se freacă bine cu o perie. Se repedă operația pînă la dispariția completă a petelor.

● Petele de ceai dispar dacă se șterg cu apă caldă și lămîie.

● Petele de transpirație de pe țesăturile lavabile se tamponează întîi cu apă și oțet, apoi se spală obișnuit. Se mai pot șterge și cu apă în care am turnat cîteva picături de amoniac.

● Petele de urină se spală imediat cu apă rece în care am turnat cîteva picături de amoniac. Cele de pe covor se șterg cu o soluție de 0,5 dl amoniac la 1 l apă aceasta după ce mai întîi le-am șters cu apă rece. La sfîrșit, se tamponează cu o soluție de hipermanganat (o linguriță la un litru de apă).

● Petele de vin dispar dacă se presară sare sau se șterg cu o soluție de alcool de 90°.

Pata de vin roșu se curăță aplicînd imediat vin alb peste ea, apoi sare și alcool de 90°.

● Pata de grăsime se va îmbiba, cel puțin 24 de ore, cu talc, apoi se va peria.

● Cum putem cunoaște compoziția materialelor textile:

— un fir de lînă dacă îl aprindem cu un chibrit, va arde lăsînd urme negre, stingîndu-se imediat și împrăștiind un miros specific de corn ars;

— bumbacul se aprinde repede, arde pînă la capăt și lasă o cenușă de culoare gri;

— inul și cînepa se aprind și ard repede și nu lasă urme;

— firul de mătase arde repede și lasă o cenușă albă;

— viscoza se aprinde repede, nu se stinge, și lasă o cenușă gri, mirosind a hîrtie arsă;

— nylonul se aprinde repede, se topește la flacără, face gaură și lasă un miros de țelină;

— tergalul, trevila, dralonul, se aprind greu.

Florile, mijloc de înfrumusețare a locuinței

Florile sînt una din cele mai frumoase creații ale naturii. Prin flori, aceste mesaje rafinate, pline de culoare și parfum, cu forme încîntătoare ne putem exprima o gamă întreagă de sentimente față de semenii noștri: recunoștință, respect, simpatie, compasiune și regrete sau dragostea și admirația noastră.

Nu există femeie să nu iubească florile și să nu încerce să alcătuiască un buchet, satisfăcîndu-și gustul și fantezia în aranjamentul estetic al locuinței sale.

Se cer însă cît de sumare cunoștințe la alcătuirea acestor buchete dacă vrem să avem cu adevărat un buchet reușit.

Japonezii au o școală specială pentru studiul estetic al aranjării florilor o întreagă artă — Ikebana — în care simplitatea se împletește cu rafinamentul estetic.

Încerc să vă dau cîteva sugestii care să vă ajute să aveți cu bani puțini și în orice anotimp, un aranjament elegant în căminul dumneavoastră.

Am fost frapată cînd, într-o casă, o pereche de tineri, în dragostea lor pentru frumos, au împodobit întreaga locuință cu nenumărate vaze și borcane pline cu lalele și narcise, așezate unele lîngă altele. Am apreciat adîncimea și gingășia sentimentelor lor, care se exprimau prin cantitate, dar lipsa gustului estetic era atît de vădită, că n-am putut să privesc, fără să am senzația unei mutilări a frumosului, cu toată culoarea și gingășia florilor, în lumina de aur a zilei.

Cît de minunat ar fi fost un singur buchet desfășurat în evantai, care să redea simplu eleganța florilor. „Non multa, sed multum".

La țară femeile noastre țes pînze, ii și covoare cu motive florale de un rafinament deosebit în îmbinarea culorilor, în stilizarea lor, neîncărcînd nimic de prisos. De asemenea, țăranii artizani, care-și pictează și sculptează casele, ferestrele, ușile și porțile cu motive florale și forme geometrice, cu atîtea forme de flori stilizate, cît simț artistic au și cît de măestrit le combină!

Înainte de a trece la cele cîteva sugestii privind aranjamentele florale în locuința noastră, este bine să vorbim și despre plantele verzi care ne pot împodobi locuința și grădina.

Plantele verzi ornamentale sînt de obicei aduse din țările calde și aclimatizate la noi. Ele au nevoie de lumină, pentru a respira și a se hrăni, absorbind bioxidul de carbon din aer și eliminînd oxigenul, fapt care ajută la împrospătarea aerului din apartament. Fără lumină suficientă cresc fragile, alungite, nu înfloresc și nici nu fac semințe, nefiind fecundate.

Iarna se țin, în sere, birouri, camere de locuit, verande închise cu geamuri, pivnițe cu lumină naturală. În general, au nevoie de o temperatură de cel puțin +3...+7°C.

La mutatul florilor, fie pentru iarnă sau pentru anotimpul cald, se va ține seama de intensitatea luminii, ocrotindu-le și filtrînd-o cînd aceasta este prea puternică.

Cînd sînt ținute afară se va avea în vedere un loc mai umbrit, sub streașine, terase, la umbra pomilor. În general, vom avea grijă să aibă cît mai multă lumină în timpul iernii.

Atunci cînd planta nu primește pe toate laturile lumină, în fiecare săptămînă trebuie s-o întoarcem cu partea umbrită spre lumină.

Cea mai potrivită și mai naturală hrană a plantelor verzi este apa de ploaie care este bogată în bioxid de carbon, azot etc. Aceasta udă și frunzele care se „îmbăiază" și reține astfel elementele de sinteză necesare transformării hranei și nu mai transpiră atît de repede. De asemenea, este bună și apa de rîu.

Cînd le udăm cu apă curentă de la robinet (potabilă), trebuie să avem grijă să nu le șocăm. Pentru aceasta apa va fi pregătită cu cîteva ore înainte, spre a se încălzi la temperatura mediului ambiant. Orificiul de scurgere al vasului în care sînt plantate nu trebuie să fie înfundat, pentru a nu putrezi rădăcinile.

Plantele verzi ornamentale se țin în vase mari, de lemn sau de pămînt, au nevoie de apă, după natura lor și, pentru o bună dezolare, vor avea o lumină dozată și li se vor pulveriza frunzele cu apă, pentru a contracara evaporarea mare a apei din frunze.

Cînd pămîntul nu mai este bun, se va schimba, vom tăia rădăcinile de prisos. Pămîntul de flori trebuie să fie combinat din cîteva feluri de sol. În compoziția lui intră pămînt provenit din putrezirea frunzelor, pămînt de grădină, nisip etc,. în cantități adecvate.

În timpul înfloririi lor, pantele de apartament au o mai mare nevoie de apă ca de obicei, mai ales în anotimpul cald. Deci, iarna, vor fi udate mai rar, vara mai dse.

Astfel, în încăperile cu temperatura de 4...8°C, se vor uda numai o dată pe săptămînă, dar și după cum primesc lumină. Cele cu mai multă lumină este logic să fie udate mai des.

Pentru a nu se evapora prea repede apa se va crea un c imat mai umed în cameră, iar pulverizarea se va face cu apă călduță, nu rece.

Dacă avem grijă ca aceste plante să aibă o temperatură constantă și să fie ferite de curent, ele se vor dezvolta și vor înflori spectaculos. Pentru aceasta, nu trebuie să lăsăm aerul rece să pătrundă direct, prin aerisire, ci indirect, printr-o cameră laterală sau printr-un ochi de geam, lateral.

Nu le vom ține direct pe dușumea, ci ridicate la minimum un metru pe un postament sau o etajeră mai solidă.

Cînd în cameră temperatura depășește 16...17°C, vom aerisi mai des, și vom avea, pe calorifer și în casă vase de apă, pentru menținerea umidității.

Datorită spațiului limitat al vaselor în care plantele cresc, le vom ajuta să se dezvolte introducînd în apă îngrășăminte chimice (azotat de potasiu, fosfor). Un îngrășămînt complet este o combinație de azot, fosfor și potasiu, în anumite cantități, din care vom dizolva 2—3 grame la un litru din apa cu care udăm plantele, o dată la o săptămînă.

Vara se vor uda dimineața și seara (depinde însă și de specia plantei), vom afina pămîntul cu un cuțit și vom avea grijă să aibă scurgerea apei neblocată.

Cînd înfloresc, le vom curăța de frunzele și rămurelele uscate, ajutîndu-le astfel la creștere.

Ne putem împodobi ferestrele, balcoanele, terasele cu ghivece și coșuri de flori, suspendate sau nu, cu: mușcate, petunii, glicine, călțunași (care sînt atît de frumos colorați și au un parfum plăcut), micșunele, cercelușî, asparagus, fucsia etc.

Plantele de apartament mai obișnuite sînt:

Fucsia sau *cercelușul* se cultivă în ghivece pentru ornament. Cînd este bine îngrijită această floare înflorește tot timpul. Iarna înflorește la temperatura de 12°C pînă la 14°C. Vara, în grădini, se plantează la semiumbră.

Asparagusul este o plantă care crește în plete verzi, împodobind locul unde este așezat. Cu rămurelele lui se decorează buchetele de flori.

Begonia Rex are frunze colorate frumos.

Primula este o plantă cu buchete de flori de toate culorile, înfloresc din toamnă pînă-n primăvară. Cere lumină și o temperatură de 5...12°C. Nu suportă îngrășăminte chimice, prea mult soare și nici umezeală mare.

Tradescanta sau telegraful este o plantă care crește repede, are frunze lungulețe în ramuri pletoase, frunzele sînt vărgate sau panasate cu alb, florile sînt roz sau roșii.

Ficusul este originar din țările calde și există diferite varietăți. La noi este obișnuit ficusul elastic, cel de cauciuc, cultivat pentru frunzele sale grase și mari, de un verde închis.

Leandru sau nerium este o plantă din ținuturi meridionale, unde crește ca arbust, fiind la noi foarte iubit și cultivat. Are flori albe sau siclamen, înflorește toată vara și iarna dacă este bine îngrijit și ținut la o temperatură de 3...5°C, în camere reci sau în pivniță. Vara, cultivat afară, cere umbră.

Filodendronul este originar din Mexic și Brazilia. Frunzele lui sînt mari și crestate, cu un colorit viu. Are nevoie de o temperatură de 19...25°C și de multă umezeală. Se poate planta și în pămînt, la umbra pomilor (vara).

Atît ficusul cît și filodendronul cer vase mari și, prin vigoarea și mărimea lor, au nevoie de un spațiu cu mult mai mare decît celelalte plante de apartament.

Coleus sau mireasa este o plantă de iarnă care se cultivă în ghivece și nu cere decît 18...20°C. Originară din Iava și Ceylon, are frunze numeroase și foarte divers colorate, ovale, dințate și dantelate, colorate spre exterior. Crește foarte repede. Pe terase și borduri are nevoie de semiumbră.

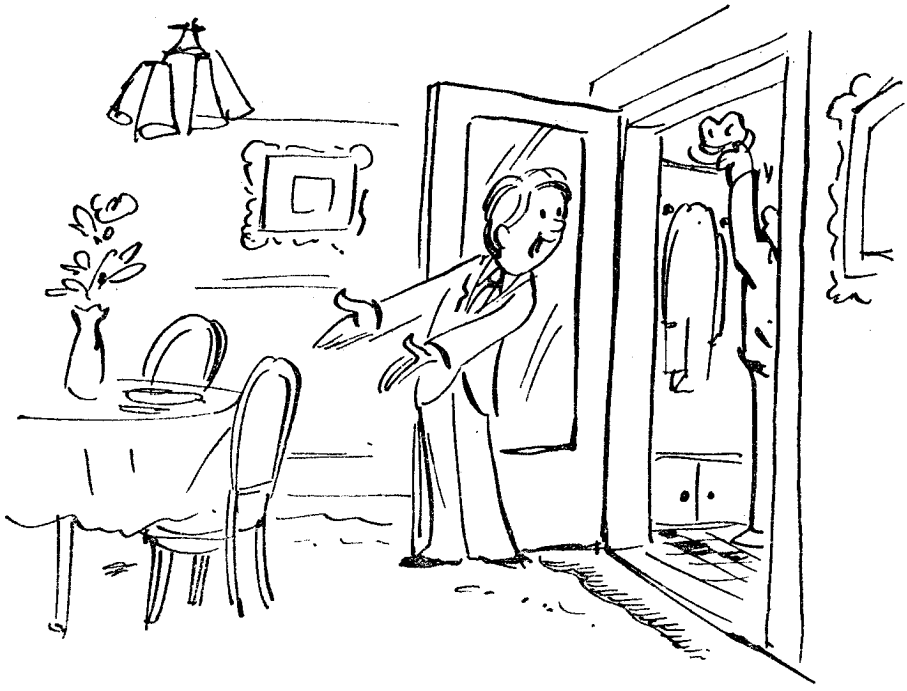
Cum primim invitații

Timpul nu ne permite să facem dese primiri, cu toată plăcerea pe care o avem de a sărbători anumite evenimente, sau pur și simplu ca să fim împreună cu rudele sau prietenii noștri.

Poporul român este un amfitrion, prin tradiție. Oricine, face tot ce este posibil, oricît de modest ar fi, și primește oaspeții cu bucurie sinceră și cu o extremă bunăvoință, încărcînd masa cu ce are mai bun, dăruind cu dezinvoltură și delicatețe întreaga sa căldură și simpatie, în așa fel încît oaspetele să se simtă bine în casa sa.

La noi, nici nu intri bine în casa unui țăran, chiar dacă ești un necunoscut, fără ca acesta să aducă imediat pe masă sticla cu țuică, sau cana cu vin, însoțite de gustări. Atît de vechi și adînc este împămîntenit acest obicei, încît cea mai mare rușine pentru o gazdă este să nu-și „omenească" musafirul, să nu-i poată oferi ceva bun de-ale mîncării la masă.

Fiecare țară, fiecare regiune și fiecare popor, au legile lor nescrise, transmise prin tradiție, dar cred sincer ca în această privință „a ospeției", poporul român este foarte primitor și generos, virtute pe care orice străin o cunoaște și pe care, reîntors în țara sa, o subliniază, verbal sau prin scris.



Desigur că meritul cel mare este al femeii, al stăpînei casei, care gospodăreşte harnică, cu migală şi dragoste, pregăteşte totul rapid, în puţinul timp care-i rămîne după întoarcerea de la cîmp sau de la serviciu.

Nu este simplu să primeşti, aşa cum se primeşte la noi, cînd eşti peste măsură de solicitată, cu toate problemele de serviciu, inclusiv cele gospodăreşti şi familiale! Dar cea mai mare bucurie pentru o gazdă este aceea cînd invitaţii sînt mulţumiţi, cînd bucatele sînt apreciate şi mîncate cu plăcere. Cu toată dragostea noastră de a comunica trebuie, totuşi, să facem o selecţie a modului şi a motivului de primire: invităm rude, prieteni apropiaţi, colegi, cunoştinţe pentru care avem sentimente deosebite de stimă sau simpatie, sau din obligaţii diferite, create de relaţiile noastre personale.

Trebuie să se ştie însă, că nu atît bucatele, multe şi variate, contează deşi calitatea lor trebuie să fie maximă, cît căldura primirii, calitatea conversaţiei, sinceritatea şi întreaga ambianţă a primirii. Nimeni nu vine în vizită doar să mănînce, ci să se bucure de realitatea unui schimb prietenesc de impresii, de o comunicare mai apropiată, mai caldă şi mai elevată.

Fiecare gazdă trebuie să caute să evite tăcerile grave, contradicţiile, să ştie să armonizeze, cu inteligenţă şi tact, întregul grup de convivi, să emane voie bună şi simpatie, să conducă o conversaţie interesantă plină de duh, să sugereze desfăşurarea de idei şi conversaţii spirituale, purtîndu-se egal de amabilă cu toată lumea, ferindu-se să lezeze pe cineva cu neatenţia

sa. Gazda nu trebuie să „trebăluiască" numai la bucătărie, accentul nu trebuie să fie pus numai pe stimularea stomacului ci și a minții, a efervescenței de idei pentru ca, în final, toată lumea să se distreze și să fie mulțumită.

Amfitrioana va fi elegantă, dar nu „vedeta" serii, ci va lăsa invitatele să strălucească și să se simtă bine.

La rîndul lor oaspeții nu trebuie să depășească „sfertul academic" și să se lase așteptați de ceilalți invitați. Nu este bine să vină nici înaintea orei fixate, pentru a nu incomoda gazda, care face ultimele pregătiri și retușuri.

Iarna este mai potrivit ca invitațiile să se facă ziua, iar vara, cînd zilele sînt mai lungi, se pot face seara.

Masa va avea o față de masă impecabilă, frumos aranjată și, dacă aveți, cu două sfeșnice, de o parte și de alta. Moda de azi, include și șervete „seturi", din pai sau din pînză, cochet colorate, mai ales atunci cînd invitații sînt în număr redus.

Tacîmurile vor fi așezate astfel: la dreapta lingura, cu partea scobită în sus, cuțitul, cu partea ascuțită spre farfurie, cuțitul mic pentru pește. La stînga, furculița obișnuită și cea de pește, linguriță va fi așezată în fața farfuriei (spre interiorul mesei).

Farfuria plată va avea, eventual, șervetul și o chiflă. Farfuriile adînci pentru supă se aduc una cîte una și farfuria plată se ridică o dată cu farfuria de supă. La noi se obișnuiește să se așeze toate rîndurile de farfurii (3—4).

Paharele vor fi de 3 feluri: pahare de țuică sau de coniac, de vin alb, de vin roșu. Paharele de apă vor fi alături de ele.

La o masă mai deosebită, gazdele stau de o parte și de alta a mesei. Invitatul de onoare stă în dreapta gazdei, iar invitata, în dreapta gazdei bărbat.

Dacă sînt doar două perechi, gazdele vor sta la fiecare capăt de masă și invitații la mijloc, de-o parte și de alta.

Musafirii vor fi primiți cu o extremă politețe și căldură. Dacă unul din invitați vine prea devreme, nu trebuie să vă arătați prea șocată, ci încercați să legați o conversație și să-i mulțumiți, spunîndu-i că vă face plăcere să discutați ceva împreună, pînă ce vin ceilalți musafiri.

Fotoliile și canapelele sînt pentru femei și pentru persoanele mai în vîrstă.

Bărbații vor fi prezentați femeilor, cei mici celor mai mari, cei tineri celor mai vîrstnici.

În reuniunile mai importante, accesul copiilor este pasager sau interzis. Atunci cînd participă, copiii vor saluta respectuos, nu vor întinde ei primii mîna și nu vor tutui pe nimeni. Nu vor ocupa fotoliile, nu vor „ciuguli" de pe masă fructele sau dulciurile, nu vor băga mîna în pahare.

Copiii trebuie să fie educați să nu povestească nimic despre intimitățile din casă, chiar cînd sînt iscoditi de persoane indiscrete.

Cînd a căzut ceva pe jos, ei vor fi primii care vor ridica obiectul. Vor vorbi puțin, răspunzînd respectuos, atunci cînd sînt întrebați. Nu vor face semne părinților sau prietenilor și nu vor vorbi la ureche nimănui.

Se vor retrage imediat ce vor fi solicitați, salutînd oaspeții.

Gazda va servi pe fiecare invitat începînd de la dreapta sa; la rîndul său acesta, va transmite mai departe farfuria vecinului său și așa mai departe.

Toate salatierele și platourile trebuie să aibă o lingură mare și o furculiță de serviciu, iar pentru salată fiecare invitat va avea o farfurioară (un castronel) alături de farfurie.

La o masă festivă se pot întrebuința șervețele de olandă sau de bumbac și, pe un suport, se vor așeza, pe masă, și șervețele de hîrtie. Șervetul de pînză se va ține pe genunchi, numai pe jumătate desfăcut. La sfîrșitul mesei acesta nu se va împături, ci se așază lîngă farfurie.

Sosul din farfurie nu se suge cu pîine.

Nu este necesar să se ciocnească, ci numai să se ridice paharul cu vin. Dacă totuși se ciocnește, aceasta trebuie să se facă numai o singură dată. La noi însă se obișnuiește să se ciocnească paharul foarte des, în semn de simpatie pentru gazdă și comeseni.

Coatele nu se țin pe masă, ci pe lîngă corp.

Cînd trebuie să ne servim, nu trebuie să ne alegem bucata cea mai bună ci vom lua pe aceea ce este mai la îndemînă, în dreptul nostru.

Friptura va fi adusă la masă, tranșată.

Salata, legumele, nu se taie cu cuțitul ci se servesc cu furculița.

Brînza nu se mănîncă cu furculița ci se taie cîte o bucățică și se așază pe un cruton de pîine.

Ridichile de lună se mănîncă foarte bine cu mîna.

Pateul nu se taie cu cuțitul ci se servește cu furculița.

Feliile de pîine sau chiflele nu se taie ci se rup cu mîna.

Farfuriile curate se servesc prin stînga iar cele murdare se dau prin dreapta.

Cînd ducem paharul de vin la gură, ne ștergem mai întîi buzele și nu trebuie să înclinăm capul ca să-l sorbim.

Nu se vorbește cu gura plină, nu se soarbe supa cu zgomot.

Este absolut necesar să ne păstrăm controlul și să nu ne lăcomim bînd prea mult, fiindcă alcoolul se elimină greu, ne face să transpirăm, iar persoanelor cu fața grasă le excită și mai mult glanda sebacee, care fabrică pe moment, un surplus de grăsime care dă un aspect uleios obrazului.

Scobitorile nu sînt admise la masă și este o impolitețe să ții scobitoarea în gură.

Este indispensabil a avea măsură, a nu ne lăsa furate de tentația „bucatelor" și a băuturilor alcoolice, care pot să ne facă să ne pierdem controlul față de persoane cunoscute sau străine, fapt cît se poate de neelegant, ba chiar penibil, pentru o femeie care se respectă și care dorește să fie respectată și de alții.

Nu se vorbește la urechea nimănui și nici nu se „cochetează" cu partenerii altora. Este o problemă de educație și de bună creștere de a nu stîrni gelozii și discuții neplăcute. Aceasta nu înseamnă că nu putem schimba unele

cuvinte sau idei — dar, în general, o femeie care este singură sau însoțită, trebuie să fie decentă, să nu caute cu orice preț să atragă atenția, printr-un comportament neadecvat și insinuant.

Coafura, machiajul, corectarea rujului de buze nu se vor face în public.

Obiceiul de a scuipa, de a sufla nasul în batistă și a o privi apoi, este un act neadmis. Ne vom mulțumi să ne atingem nara cu o batistă împăturită și vom găsi o ocazie să ne strecurăm de la masă, cînd credem că este cazul. Dar cine are guturai nu se poate prezenta într-o vizită, fără a nu periclita sănătatea gazdei și a invitaților.

Cînd cineva strănută în societate, mai ales la masa festivă, va face tot posibilul să strănute discret în batistă. Nu este de bun gust ca vecinii să spună „sănătate", ci trebuie să pară că n-au observat.

Nu se arată niciodată cu degetul vreo persoană sau vreun obiect.

Cînd sîntem invitați la masă nu vom fuma decît după desert, și atunci numai după ce vom cere permisiunea gazdei.

În discuțiile ce se ivesc se vor evita contradicțiile, mulțumindu-ne să nu avem ultimul cuvînt, deși, uneori poate că noi avem dreptate.

De asemenea, este cît se poate de firesc, și de civilizat, să schimbăm cîteva cuvinte politicoase cu cei mai retrași sau mai timizi, cu cei prea tineri sau prea bătrîni, chiar dacă i-am văzut pentru prima oară.

Este necesar să facem pe fiecare să se simtă bine, să li se arate considerație, mai ales noi femeile, care dorim întotdeauna să fim respectate, admirate, simpatizate!

Ca invitați, avem obligația ca a doua zi să-i mulțumim gazdei, fie telefonic, fie printr-o scrisoare, în care să subliniem cît de bine ne-am simțit și ce reușită a fost primirea.

Cum servim vinul cînd avem invitați

Desigur, nu ne putem permite întotdeauna să avem mai multe sortimente de vinuri și încă din cele mai bune! Dar, este bine să știm — în principiu — cum să asortăm vinul cu mîncarea pe care o servim, după regulile stabilite de tradiția unei bucătării rafinate, chiar dacă pînă la urmă ne vom mulțumi să servim doar „vinul casei".

La aperitiv, mai ales la noi, se servește întîi țuică, rachiu, votcă, coniac, vișinată, la alegere.

Antreurile vor fi asezonate cu vin roze.

Cînd servim pește, creveți, raci, scoici, etc., vinul va fi alb.

Friptura, sarmalele, brînza cer deasemenea un vin alb.

Pentru desert, orice vin este bun, dar este de preferat un vin alb, foarte rece.

Nu toate vinurile se servesc foarte reci. Vinul de casă se bea la temperatura camerei, ca și vinurile foarte vechi. Acestea însă vor fi aduse în sufra-

gerie cu cîteva ore (6—8 ore) înainte de a fi servite, mai ales vinul roșu și Bordeaux, dar nu vor sta lîngă o sursă de căldură.

Vinurile cu renume vor fi desfăcute cu 2 ore înainte de a se servi la masă.

Șampania se servește rece, bine frapată, dar nu foarte rece.

Paharele nu se umplu „ochi", ci ceva mai mult decît jumătate chiar trei sferturi. De obicei paharul nu se golește pînă la fund, dar, la noi, se obișnuiește să se bea tot conținutul.

Vinul se toarnă în pahare de către amfitrioni și, în lipsa lui este de preferat să îndeplinească acest serviciu tot un bărbat, rudă a gazdei sau un prieten apropiat.

Șampania se servește la început. După desert poate da dureri de cap la unele persoane sensibile și colici intestinale, prin amestecul cu alte vinuri.

Musafirii sosiți pe neașteptate

Se poate întîmpla ca cineva din familie să ne anunțe la telefon că vine la masă cu un invitat, cu care are niște probleme de rezolvat, sau cu un coleg de școală, din altă localitate, cu care nu s-a mai văzut de mult și cu care s-a întîlnit întîmplător.

Dacă timpul este foarte scurt, nu mai avem cînd să ieșim după cumpărături speciale și, atunci, trebuie să pregătim ce putem, cu ce avem în casă.

Nu trebuie să ne pierdem capul! Vom inspecta întîi frigiderul, apoi cămara și, cu puțină ingeniozitate, putem să ieșim din impas.

Omletă. Cu ouăle pe care le avem, putem face o omletă căreia, ca s-o mărim, îi mai adăugăm, înainte de a o prăji, puțin lapte în care am încorporat

o lingură rasă de făină. Îi putem adăuga puțină slănină prăjită, ori șuncă caşcaval sau brînză rasă.

Sufleu I. Gustos, cu aspect și ușor de preparat este și un sufleu. Dacă avem în cămară un borcan de frunze de spanac (de mazăre sau de ciuperci) le pregătim cu puțină ceapă tăiată mărunt și ușor dunstuită, apoi date în clocot (se poate amesteca mazărea direct, fără a mai fi preparată, dar e mai gustoasă dacă o facem ca o mîncare obișnuită), cu cîteva mirodenii (cimbru, măghiran etc.), ulei suficient și, cînd este gata, adăugăm și puțin caşcaval ras sau brînză de burduf (ori orice fel de brînză din care avem).

Separat se prepară, într-o cană, un sos Bechamel: în 125 g lapte dulce, rece, se toarnă 5 linguri pline de făină adăugîndu-se și un gălbenuș (chiar două). Se amestecă bine, se adaugă sare, piper, 1/2 pachețel de praf de copt dizolvat în puțin oțet și 2 linguri de grăsime (unt, ulei, margarină). Se bat într-un castronel albușurile spumă. Compoziția din cană se amestecă la foc moale cu 150 g lapte clocotit. Cînd a căpătat o oarecare consistență se amestecă bine cu albușurile bătute spumă, se presară caşcaval ras sau brînză și, într-un vas termorezistent (Jena) potrivit, uns cu unt și presărat cu pesmet, se toarnă jumătate de compoziție (din sos) apoi la mijloc se adaugă spanacul (mazărea sau ciupercile care au fost tăiate mărunt) apoi acoperim cu restul sosului. Pentru a căpăta o crustă aurie cînd se coace, ungem suprafața cu puțin albuș bătut spumă peste care presărăm caşcaval ras. Se dă la cuptor. Se servește fierbinte în vasul în care a fost preparat. Vor ieși 4 porții bune de sufleu, munca durînd maximum 15 minute.

Sufleu II. Pentru cine nu vrea să facă sosul Bechamel, acesta se înlocuiește cu felii de pîine muiată în lapte și presărate cu piper, sare și caşcaval ras (sau brînză). Se adaugă la mijloc zarzavatul (spanac, praz gătit, chiar varză călită, ciuperci etc.), ultimul strat va fi tot de felii de pîine muiate în lapte. Peste toată compoziția se toarnă 3—4 ouă bătute în care am turnat și 2—3 linguri de ulei. Dăm la cuptor presărînd deasupra caşcaval ras.

Se poate servi cu smîntînă.

Coșulețe de parizer. Dacă avem felii de parizer, se prăjesc împreună cu învelișul lor. Ele se strîng ca niște coșulețe. În interiorul lor putem pune ochiuri cu puțin caşcaval ras sau numai cu piper și sare. Se servesc calde.

Crochete de caşcaval ras, de brînză telemea sau de burduf. La un albuș bătut spumă se amestecă 50 g caşcaval sau brînză rasă. Se tăvălesc prin pesmet, sub formă de crochete sau bule și se prăjesc în grăsime fierbinte.

Ouă umplute cu maioneză. Ouăle fierte (tari) se taie în două. Gălbenușurile se pot freca cu unt, cu puțină șuncă tăiată mici bucățele și cu puțin muștar. Se umple fiecare jumătate de ou cu această pastă, ori cu sardele, salată de Boeuf (dacă avem în casă), cu zacuscă sau vinete tocate etc.

Pui cu măsline. Dacă avem cîteva bucăţele de pui, le prăjim şi le servim cu un sos dintr-o ceapă tăiată mărunt, puţină făină şi o lingură de bulion. Le fierbem împreună şi cu cîteva măsline, pe care le împungem ca să iasă din ele sarea la fierbere, adăugînd şi două frunze de dafin. La sfîrşit turnăm o jumătate de păhărel de vin şi lăsăm să dea în clocot. Se serveşte de obicei rece.

Mazăre cu friganele. Se găteşte mazărea în mod obişnuit, cu ulei sau unt, cu (sau fără) ceapă şi se serveşte cu felii de pîine dat prin lapte şi ou bătut şi prăjite, presărate cu caşcaval ras sau cu zahăr, după dorinţă.

Pilaf. Se poate face un pilaf, spălînd bine orezul şi prăjindu-l puţin, fără să se rumenească (numai ca să se separe bobul) în ulei, margarină sau unt (putem să-l facem cu o bucăţică de unt, fiindcă este mai gustos). Se adaugă apă (de două ori şi chiar de trei ori mai mult decît orezul) şi se fierbe încet, avînd grijă să nu se prindă de cratiţă.

Pîrjoale. Dacă avem puţină carne tocată, se amestecă bine cu o ceapă tăiată mărunt şi dunstuită prin grăsime, împreună cu puţin morcov ras, piper, sare, miez de pîine muiat în lapte şi stors şi verdeţuri tocate. Se sparge un ou şi se amestecă toată compoziţia în care am pus şi puţin usturoi ras şi un vîrf de cuţit de măghiran. Se fac pîrjoale, ceva mai voluminoase, se dau prin pesmet şi se prăjesc în ulei.

Musaca. Cu aceeaşi compoziţie (minus pîinea muiată) se poate face şi musaca. Se prăjeşte carnea (nu mult) se adaugă puţin cimbru şi bulion şi se dă de o parte. Se prăjesc şi cartofi felii. Într-un vas de Jena (termorezistent), uns cu margarină, ulei sau unt, punem întîi un strat de cartofi, apoi un strat de carne şi deasupra alt strat de cartofi. Dacă avem, putem pune printre ele şi felii de roşii şi bucăţele de usturoi, fin tăiate. Dacă nu avem roşii, punem bulion. Batem un ou întreg cu puţin lapte şi o jumătate de linguriţă de făină, turnăm peste conţinutul vasului şi dăm la cuptor.

Peşte. Putem face şi peşte prăjit sau fiert, cu diferite garnituri (cartofi, legume) şi servit fie cu untdelemn şi lămîie, fie cu maioneză.

Macaroane. Se fierb, se scurg de apă, se amestecă, cu unt şi caşcaval ras (sau brînză) şi se dau puţin la cuptor. Se mai pot servi: fierte şi amestecate cu sos de ciuperci, cu ouă fierte, tăiate felii.

Salată de crudităţi. Această salată este, de asemenea, foarte gustoasă şi se face repede din diferite legume crude pe care le avem în casă, după anotimpul în care ne aflăm.

Astfel, iarna sau toamna, se rad 2 morcovi, o ţelină, o gulie verde, un măr, se sărează şi se amestecă numai cînd va fi servită, cu maioneză. Se mai

pot adăuga castraveciori (proaspeți sau acri) și cartofi fierți, tăiați foarte mărunt. Tot în ultima clipă se pot adăuga felii mici de tomate, scurse de zeamă.

Vara se pot face salate de legume de toate felurile.

Salată a la Russe. Se prepară din morcovi fierți, cartofi (tot fierți) tăiați mărunt, în cuburi, țelină, mazăre fiartă sau din conservă, ceapă crudă rasă, castraveciori acri, piper, sare, maioneză și, la sfîrșit (pentru a nu se colora totul în roșu), cubușoare de sfeclă. Se servește ca aperitiv.

Mere umplute. Din carne tocată, bine parfumată cu mirodenii (cimbru, mărar, busuioc sau măghiran) piper și sare, se face umplutura. Se scobesc merele cu o linguriță și se umplu cu această compoziție în care am adăugat și un ou crud. Se dau la cuptor.

Ca dulciuri se pot face clătite umplute cu dulceață sau magiun, cremă de zahăr ars, cremă de cacao la pahar cu fructe și cîteva nuci tăiate mărunt, tarte cu fructe, chek, salate de fructe, înghețată etc.

Avem invitați la televizor

Invitațiile la televizor se vor face prietenilor apropiați sau rudelor, fără multă ceremonie și pregătiri deosebite pentru gazdă.

Se pot servi sandvișuri minuscule, din felii de cornuri sau chifle, brioșe unse cu unt și deasupra o felie de șuncă sau pastramă, cîte un ficățel de pasăre (prăjit) întreg ori tăiat felii, icre, chifteluțe sau felii de friptură rece din piept de pui, cotlet de porc sau mușchiuleț de vacă, ca se pot mînca fără pretenție, cu mîna. De asemenea se pot servi murături tăiate felii și fără zeamă.

Se va evita să se servească sosuri care curg și pot păta hainele și mîinile invitaților.

Șervețelele pot fi de hîrtie sau de in.

Ca desert se vor servi fructe curățate gata, fursecuri, plăcinte, ori cîte o felie de tort, cafea, cu sau fără frișcă.

Dacă invitații sosesc mai devreme, li se vor servi ca aperitiv: vin, votcă, țuică, coniac etc., cu saleuri, alune prăjite, nuci sărate și prăjite ușor.

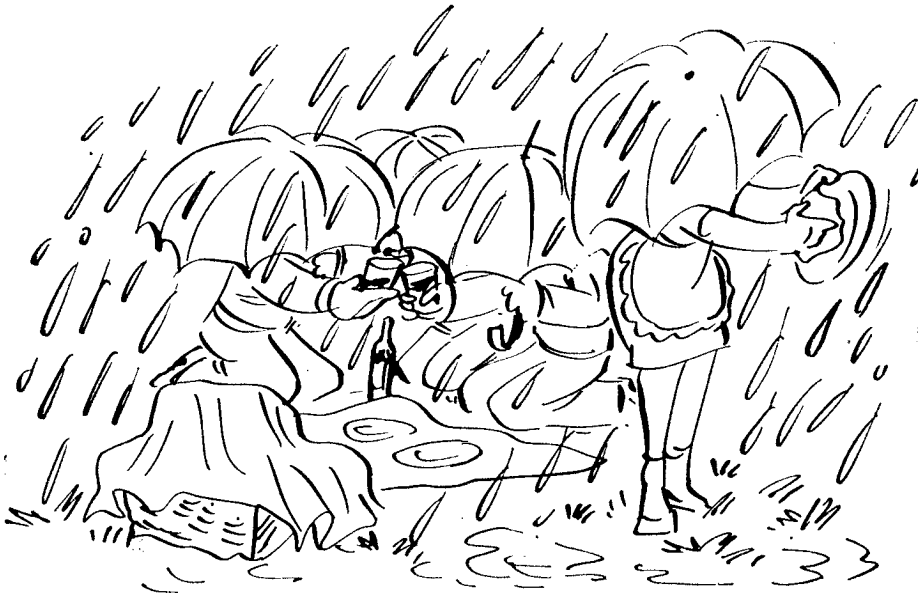
După terminarea emisiunii, de asemenea, se pot servi băuturi sau sucuri și, pentru cine obișnuiește, se va servi din nou cafea.

Invitația la iarbă verde

Vara, se pot face aniversările și la „iarbă verde" (în pădure, la marginea unui rîu etc.).

Invitațiile se vor face din timp.

„Gazda“ va aduce cîte două farfurii din carton presat, frumos împodobite cu desene colorate, sau din plastic și tacîmurile respective (din plastic sau crom), pahare, o față de masă viu colorată, din plastic sau in, pleduri, perniţe, o minge de cauciuc, o coardă de sărit, un joc de șah sau de table (pentru bărbaţi) sau cărţi de joc.

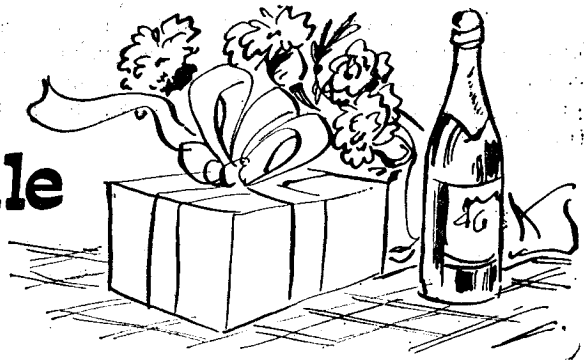


Meniul va fi rece, compus din: brioșe, saleuri, tarte cu ciuperci, plăcintă sărată cu carne sau cu brînză, chifteluțe mici prăjite, ouă fierte tari sau cleioase, pui fripți, salată de crudităţi, maioneză, salată de vinete, de roșii ori de varză dulce cu oțet și untdelemn, plăcinte cu mere, tarte cu fructe, brînzeturi diferite, ardei verzi, castraveți etc., cu condiția să fie foarte proaspete, pentru a nu produce surprize neplăcute.

Cafeaua va fi adusă într-un termos și înghețata de asemenea, într-un termos special cu gura lată.

Ca băuturi se vor servi: bere, vin și sucuri (pentru cei ce conduc mașinile). Pentru „microbiști“ sau melomani, un mic televizor portativ sau un radiocasetofon portabil, va constitui o surpriză plăcută.

noi și slăbiciunile noastre



Temperamentul și caracterul pot fi ghicite încă de cînd sîntem mici. Cînd sîntem foarte tinere, faptul că sîntem pofticioase, că mîncăm cu plăcere și chiar cu lăcomie ceea ce este apetisant, fără să ne reținem, nu ne dă nici un fel de alarmă. Ni se pare totul firesc. Dar, o dată cu anii ce trec, toate micile și marile noastre slăbiciuni se înscriu în „foaia noastră de observație", o dată cu acel consum excesiv de paste făinoase, grăsimi animale, carne, dulciuri, bomboane și ciocolată, rontăite oricînd, prăjituri cu frișcă, tocături, brînzeturi fermentate, afumături, salamuri și aperitive, băuturi alcoolice, țigări și cafele. Ne rotunjim vizibil la trup, dacă nu chiar exagerat, dinții, buzele, degetele au pete de nicotină, tenul capătă o culoare mai închisă și mai gălbuie, apar cearcănele și unele riduri.

Bila ne dă semnale, prin greșurile și gustul amar pe care îl avem dimineața, ficatul ne supără serios uneori, constipația, celulita, colita sînt mereu prezente, ca să nu mai vorbim de unele analize care ne indică lipidele, ureea, colesterolul sau zahărul din sînge, peste dozajul normal.

Sîntem ispitite, unele dintre noi, cu același apetit, de produsele cosmetice, pentru culoarea lor (roz-bombon, bleu, verde pal etc.), ne place să le simțim parfumate cu mirosuri dulci de fructe, le-am dori pe toate, cît mai multe și mai variate. Cumpărăm una, încercăm alta, atrase de culoare și miros (dar nu știm că cele mai eficace creme sînt acelea care nu au parfum în ele — de obicei parfumul este fotosensibilizant și poate produce pete pe epidermă).

Ca apă de gură o alegem, pe aceea care are gust de bomboană de mentă sau de portocală. Nu-i nici un păcat, dar astfel demonstrăm că gustul alimentar, pe care l-am avut exacerbat în copilărie și tinerețe, rămîne predominant.

Uneori, din lăcomie, ne lansăm în cheltuieli nesăbuite, pentru ca să avem cît mai mult și mai diferit, fie alimente, fie cosmetice sau obiecte de îmbră-

căminte, chiar atunci cînd avem suficient, făcînd o spărtură serioasă în bugetul nostru, în general limitat, uneori chiar foarte restrîns fiind apoi obligate să dăm „din colţ în colţ“ umblînd după împrumut fiindcă am renunţat la cheltuielile imperios necesare casei şi traiului nostru familial, dezechilibrîndu-ne prin cheltuieli peste plan şi poate inutile.

Este necesar să ne descoperim felul nostru de a fi, să facem o incursiune în copilăria, adolescenţa şi tinereţea noastră, ca o retrospectivă, pentru a ne defini personalitatea şi ceea ce ne domină, supunînd raţiunii, încercînd să luptăm ca să neutralizăm acele impulsuri, ce ne pot dăuna.

Există şi un alt fel de orgoliu la unele femei care, socotindu-se foarte frumoase, nu dau cu nimic pe obraz, lăsînd să se vadă tenul pătat, buzele vinete, sprîncenele zburlite şi groase (aproape bărbăteşti), nu se epilează la subsuori, demonstrînd că ele sînt foarte bine „naturale“.

Desigur, putem fi naturale, atunci cînd sîntem foarte tinere şi tenul este ca de crin, cînd bujorii şi gura, roşie şi cărnoasă, nu mai au nevoie de fard (acesta ar fi ca o impietate) dar chiar şi atunci trebuie să ne îngrijim obrazul curăţindu-l de impurităţile ce se depun din atmosferă, ungîndu-l cu o cremă neutră, care să-i păstreze elasticitatea şi prospeţimea, ca tenul să fie suficient hrănit şi hidratat. În zilele cînd obrazul este mai palid, sau buzele sînt mai puţin colorate, o umbră, abia ghicită, de fard, subliniază frumuseţea şi tinereţea. Şi atunci se cere o pieptănătură îngrijită, cu părul curat şi lucios.

Alte semene ale noastre păcătuiesc printr-un abuz de fard, fie din neatenţie fie ostentativ, încărcînd obrazul cu pudră, fond de ten, roşu pe pomeţi, colorînd exagerat pleoapele, subliniind aspru ochii cu negru, cînd lumina zilei este foarte puternică şi contrastul neplăcut, fără să ţină seama de vîrstă, de anotimp, de zi, de noapte, de împrejurarea în care se găseşte, numai datorită acestui orgoliu, dintr-o prea bună părere despre sine.

Este excelent să nu fim timide, să fim sigure de noi, dar această siguranţă trebuie s-o avem, după ce ne-am „asigurat“ că nu depăşim o limită. Şi aceasta

se poate observa chiar din privirile celor ce ne întîmpină — străini de noi sau prieteni — dacă ştim să le înţelegem şi dacă nu sîntem orbite de orgoliu.

Contrariu, trebuie să luptăm şi să anihilăm acel „lasă-mă să te las", acea nepăsare care ascunde de fapt o lipsă de iniţiativă, o tendinţă, din păcate, la lene.

Ne este greu să ne îmbrăcăm cu o rochie civilizată de casă şi ni se pare mai comod să umblăm toată ziua cu o cămaşă de noapte şi-n papuci, cu un halat ponosit, nefardate, nepieptănate, pe motivul că sîntem la noi acasă.

Diferenţa este atît de mare la unele femei, de cum se prezintă acasă şi cum sînt de dichisite în afară, că uneori sînt de nerecunoscut.

Acest gen de a ne devaloriza printr-o ţinută sub orice critică, este o lipsă de stimă pentru persoana noastră şi, de asemenea, pentru cei dragi din preajma noastră.

Nimic mai şocant decît, să-ţi apară în faţă, cînd deschizi uşa, o fiinţă neglijentă, cu ciorapii căzuţi, cu ochii încă cîrpiţi de somn, ciufulită şi îmbrăcată într-un halat ponosit mirosind a mîncare, în loc de o soţie proaspătă, curată, parfumată, luminoasă şi cu surîsul pe buze.

O altă categorie de femei, au o înfăţişare băieţoasă, îşi tund părul foarte scurt, ţepos, bărbăteşte, merg apăsat şi cu paşi mari, se îmbracă numai în pantaloni sau în taioare fără nici o fantezie, umblă nefardate, cu mîinile neîngrijite, cu pantofi cu tocuri plate, poartă cravate şi pălării bărbăteşti, nu se parfumează nu se fardează, nu dau cu un strop de pudră şi umblă cu buzele vinete şi uscate. Aceste semne, care doar fiziologic sînt femei, fac o impresie cît se poate de ciudată şi chiar supărătoare.

Oricît de sobre şi de sportive am fi, nu este necesar să ne înăbuşim feminitatea — s-o detestăm — adoptînd ţinuta şi limbajul bărbătesc.

Trebuie să facem tot ce este posibil să dăm o notă de suavitate, de culoare, de fantezie, de feminitate şi romantism fiinţei noastre, să cerem ajutorul croitoresei, care va găsi ceva care să se potrivească cu statura noastră, va descoperi ceva ce avem foarte frumos şi-l va pune în valoare, printr-o tăietură, o culoare, un decolteu.

Gesturile, trebuie să fie cît mai mlădioase, mai puţin bruşte şi ţepene, mersul poate fi schimbat prin exerciţii care să-i dea graţia naturală a femeii şi vocea poate avea şi ea inflexiuni mai dulci, mai armonioase chiar dacă este mai groasă. Doar ştim bine că „tonul face muzica". Trebuie să fim cît mai aproape de ceea ce sîntem în realitate şi de care nu trebuie să ne dezicem: FEMEI.

Să eliminăm tot ce este negativ în firea noastră

După vechii înţelepţi ai Orientului citaţi de George Oshawa în cartea sa „Le zen Macrobiotique", omul fericit este acela care:

— are o viaţă lungă, curată şi care se interesează de tot;

— nu are necazuri cu banii;

— ştie, din instinct, să evite dificultăţile şi accidentele ce conduc la o moarte prematură;

— nu are dorinţa de a străluci în primul rang, ceea ce provoacă şi aduce căderea; dar, căutînd să fie ultimul, va fi primul.

Cu acest ultim paragraf nu sînt total de acord, fiindcă omul trebuie să lupte în viaţă şi, chiar dacă nu este primul, trebuie să-şi cultive iniţiativa şi forţele pentru a învinge piedicile şi a se realiza.

Să ne bucurăm de tot ce este în jur şi să nu fim nemulţumite, oricîte realizări am avea, oricît s-ar zbate familia şi cei dragi pentru noi ca să ne bucure.

Ca femei, avem zilele noastre mai grele, cînd sîntem indispuse, triste, descurajate, fie din cauza oboselii, a durerilor, a răcelilor sau bolilor, fie din cauza unor nemulţumiri familiale ori a imposibilităţii de a ieşi dintr-un impas, fără a renunţa la unele sacrificii materiale sau de alt ordin.

Dar, cîteodată, sîntem atît de întunecate şi prost dispuse, fără să avem propriu-zis un motiv. S-ar părea că în interiorul nostru, ceva nu merge, un deranjament endocrin, un echilibru stricat.

Cîteodată, cînd nu putem dormi şi această insomnie ne dă o oboseală plină de nervozitate şi tristeţe, avem atitudini necontrolate, pe care, cei din jur trebuie să le suporte fără să aibă vină şi pe care le regretăm mai tîrziu cînd „criza" a trecut.

Este necesar să ne facem educaţia voinţei şi să nu ne lăsăm pradă unui temperament inegal şi capricios.

Fiecare ființă din preajma noastră are propriile sale greutăți, griji, neplăceri suferințe sau complexe. De ce le-am mai „atîrna" și nemulțumirile noastre, cîteodată neîntemeiate sau care sînt efectul unei proaste digestii, sau a comportamentului nostru (cîteodată egocentric, plin de răsfăț și orgoliu)?

De ce să atragem mereu atenția asupra noastră, făcîndu-i pe cei din jur să fie preocupați de starea noastră (unele femei exagerează și se arată tot timpul suferinde, chiar dacă nu au nimic) căutînd prin toate mijloacele și toate șireteniile să-i dominăm? Nu este mai cinstit și mai sănătos să fie un „fair-play" într-un cuplu și să nu abuzăm de simțămintele adevărate ale partenerului?

O femeie inteligentă trebuie să evite să diminueze personalitatea celui drag, fie că-i este soț sau copil, nu să-l supună bunului său plac, bazîndu-se pe sentimentul pe care acesta îl are pentru ea, fiindcă el are nevoie să se definească, să poată să răzbească și să se afirme singur și pe alte planuri în viață. Obișnuit să fie în servitutea celui mai tare și mai abil, nu va ști să se descurce și, pînă la urmă, cine va fi mai lovit și va suferi, dacă nu tot ea, femeia, plină de ambiții.

Timpul care se cheltuiește pentru un ideal superior de creație artistică, muzicală, de concepție și realizare tehnică este cu mult mai prețios decît atunci cînd este pierdut în mărunțișuri, în servituți minore, în hărțuieli și reproșuri.

Femeia trebuie să asigure un climat de pace, de echilibru și bună stare în familie. Ea trebuie să se intereseze de preocupările celor dragi stimulîndu-i, încurajîndu-i, informîndu-i, dînd unele idei, participînd cu dragoste și interes.

Apoi, trebuie să ne ferim și de alte „păcate" cum este, de exemplu, *invidia*. Sînt numeroase femei care privesc cu antipatie, ba chiar cu invidie, o colegă care este mai vioaie, mai șic, fiind suplă, în timp ce ele sînt bine rotunjite; sau cîte una care, întîlnind o prietenă cu o îmbrăcăminte nouă și lucrată cu gust, nu reușește să-și stăpînească ciuda, făcînd observații răutăcioase și nedrepte, din care reiese invidia foarte străveziu. De ce această inutilă brutalitate și impolitețe?

Trebuie să știm că, orice manifestare de mînie sau invidie, declanșează în noi o cantitate de adrenalină sau de toxine care ne atacă sîngele și tot noi suferim, prin schimbările care se produc în interiorul nostru, și, de asemenea, în exterior, la nivelul tenului, ori în activitatea generală a organelor noastre interne. Faptul că alte femei sînt mai îngrijite și mai cochete decît noi, trebuie să ne stimuleze să fim și noi ca ele, ba încă să le depășim, dacă sîntem ambițioase.

Dar unele dintre noi au alte compensații în viață, dacă sînt mame, pline de tandrețe și dragoste, într-un climat familial fericit, care este de fapt cheia, embrionul bucuriei și sensul natural al vieții feminine. Dacă se pot desfășura și pe alte tărîmuri, profesionale și creatoare, se vor împlini și mai mult.

Există însă foarte multe semene de-ale noastre care nu sînt realizate din punct de vedere familial, care sînt singure și, de aceea, își sublimează acele deziderate feminine nerealizate și, ca o compensație, își fixează țelurile pe alte

„meridiane": călătorii, cercetări, creații artistice, activități diverse pe tărîm științific, politico-social, etc.

Fiecare dintre noi încercăm să ne definim, să ne făurim idealurile sau să le transmitem urmașilor. Dacă noi nu ne-am realizat, ne vom împlini prin ei, devotîndu-ne lor și sprijinindu-i în acest scop.

Nu putem să ne gîndim numai la noi, dar nici nu putem să ne subestimăm, să ne complexăm, sau să le invidiem pe cele ce s-au realizat.

Eșecul nu este neapărat nenoroc ci, fie o împrejurare necorespunzătoare, fie o lipsă de perseverență din partea noastră, ori o pierdere a unei ocazii favorabile.

Ori ne mulțumim cu ceea ce avem, și atunci trebuie să ne bucurăm, ori trebuie să ne amplificăm puterile, inteligența și munca, pentru a reuși să atingem țelul dorit.

Un alt mare „defect" este acea înclinare spre *risipă* care ne face să fim veșnic în derivă, ca un vapor fără cîrmă și cu catargul frînt, gata oricînd să naufragiem, căutînd mereu un port unde să poposim și să fim la adăpost de furtună și nenorocire.

Risipitoarea nu are tăria să se oprească, fie din lipsă de perspectivă a situației sale, fie din lăcomie, dorind să aibă toate cele ce-i plac, dar, cel mai adesea, dintr-o lipsă de prevedere, de grijă pentru bugetul comun. Unele persoane care au avut o copilărie fără lipsuri, cărora li s-a îndeplinit orice dorință, fiecare capriciu sau cele care nu muncesc prea greu pentru venitul lor, nu au noțiunea banului și nici nu cunosc valoarea propriu-zisă a muncii. Acestea nu pot discerne între ceea ce merită, și ce nu este util să obții, afectînd echilibrul bugetar și deci bunăstarea familiei.

Știm bine cît de greu se cîștigă banii, prin efort, muncă și sacrificii. Tentațiile sînt multe, uneori ne minunăm cîte lucruri noi apar în comerț, dar nu putem să le avem pe toate. Trebuie să avem răbdare să obținem fiecare obiect, la rîndul său, după ce ne-am chibzuit bine posibilitățile și am verificat balanța veniturilor și a cheltuielilor. Este necesară această disciplină care ne învață să ne stăpînim, rezistînd tentațiilor.

Pentru aceasta, va trebui să ne facem un registru unde vom avea oglinda tuturor cheltuielilor zilnice ca să știm, în viitor, pe ce ne putem baza. Vom reuși astfel să păstrăm un echilibru bugetar și să evităm certurile și reproșurile ce pot surveni inerent, cînd cheltuielile nu sînt justificate și nici necesare.

De aceea este bine să ne străduim să completăm, prin inventivitate, economisind tot ce se poate, fără să micșorăm calitatea și valoarea nutritivă a meselor și a bunăstării din cămin.

Economisind, acolo unde se poate, vom reuși să ne împlinim alte bucurii și deziderate: o mobilă nouă în casă, o perdea luminoasă, o cuvertură superb colorată, un cort pentru vacanța de vară etc.

Dar, nici nu trebuie să cădem în cealaltă extremă: *avariția*. Aceasta este o trăsătură egoistă, care vădește lipsa de orizont, de lumină și de bucurie a neprevăzutului. Este o amprentă a unui organism bolnav, din frica de a cheltui, de a știrbi din grămada de bani, mereu mărită, care nu vrea să semene nimic, sperînd să culeagă din ceea ce n-a însămînțat.

Persoanele avare sînt triste, crispate de teama de a pierde ce au, obligînd pe cei din jur să trăiască meschin, în întuneric și lipsuri. Ele se vaită mereu, veghind cu cerbicie ca nimeni să nu se atingă de ceea ce au dozat, bineînțeles minimum posibil.

La ce ne folosesc averea, bunurile nenumărate, dar neutilizate, dacă nu se realizează cele mai elementare nevoi și nu ne ajută să ne împlinim dorința noastră de a ne realiza în viață, de a trăi mai bine și mai civilizat, bucurîndu-ne de cultură, educație, știință, creație și confort? De ce să fim sclavele unor bunuri și acumulări, dacă acestea nu ne lasă libertatea de a le folosi pentru lărgirea orizontului nostru de cunoaștere și de împliniri?

Cîteva adevăruri despre noi, femeile

Multe amărăciuni și despărțiri ar putea fi evitate într-un cuplu dacă cei doi parteneri — femeia și bărbatul — și-ar cunoaște suficient natura lor adevărată și ar cuprinde caracteristicile esențiale ale celor două sexe.

Bineînțeles că natura umană este influențată și condiționată de mediul în care se dezvoltă. Vom aborda însă numai unele caracteristici generale, atît ale femeilor cît și ale bărbaților, indiferent de mediu.

După celebrul psiholog Luis J.M. Sahuc, universul nostru conține, în afară de marele infinit și micul infinit și intinitul profund, care de fapt este adîncimea intimă, interioară, privită prin perspectiva umană a fiecărui individ.

Femeile și bărbații, din punct de vedere uman și social, sînt egali. Există însă o deosebire fundamentală între ei, prin însăși natura ființei lor, deosebire care se completează ca să devină un tot unitar și care crează cuplul și familia.

Dezvoltînd aceste caracteristici, vom încerca să cuprindem mai ușor adevărul și să cunoaștem mai bine pe bărbați, partenerii noștri, iar aceștia, pe noi femeile, tovarășele lor de viață.

Știm de totdeauna, și este evident, că bărbatul, din punct de vedere fizic este mai puternic decît femeia, că-și risipește forțele fizice și intelectuale cu mai multă ardoare, energie de care este foarte mîndru.

Din contră, activitatea sa sentimentală, în raport cu cea a femeii, este calmă și, în mod normal, echilibrată și, numai sub acțiunea unui șoc, ea izbucnește cu mare ardoare și vitalitate, reușind să o dezvăluie în toată amploarea sa.

Din punct de vedere fiziologic bărbatul evoluează mai lent și aceasta se observă perfect la adolescenți. Tinerele fete se dezvoltă mult mai repede decît băieții, atît fizic cît și psihic.

Pentru risipa de energie pe care o face, bărbatul are nevoie de recuperare. El mănîncă și bea mai mult, și este normal dacă ne gîndim la talia și greutatea sa care sînt, în mod obișnuit mai mari decît ale femeii.

Pentru a duce la bun sfîrşit ceea ce şi-a propus în activitatea sa are nevoie de concentrare, de linişte şi nu suportă să fie tulburat, să-şi întrerupă continuitatea lucrului, prin discuţiile casnice, agitaţie, zgomote, rîs, vizite, întrebări, pe care soţia sau copiii le fac, şi care poate să-l smulgă din izolarea sa. Celelalte activităţi ale familiei îl deranjează şi-l irită, fiindcă îl îndepărtează din universul său.

Cunoscînd această latură a bărbaţilor, femeia va trebui să-l menajeze şi să evite a-l solicita în acest timp pentru problemele cotidiene. Acestea pot fi discutate, mai oportun, cînd bărbatul s-a eliberat de ceea ce i-a produs această detaşare de universul familial.

Făcînd apel la logică, el are nevoie de timp ca să-şi expună argumentele în minte, ce se succed în etape.

De aceea femeia poate greşi cînd îl crede încăpăţînat, refractar. Ea trebuie să aibă răbdare, să ştie să aştepte ceea ce ea a intuit mai înainte.

Femeia, prin judecată şi intuiţie, depăşeşte logica, fără să o ştirbească. Ea sondează, imediat realitatea în toată profunzimea şi întinderea ei şi trece peste toată gama şi mulţimea de argumente logice ale bărbatului.

O femeie inteligentă şi cu tact, va şti să sugereze bărbatului ceea ce a intuit imediat, fără a-i arăta aceasta, fără a se „grozăvi" cu abilitatea sa şi nu va trece peste „liberul arbitru" peste calitatea bărbatului de a judeca şi a cîntări problema ivită, chiar dacă acesta nu are imediat încredere în intuiţia femeii.

În orice situație este bine să nu ne închidem definitiv în noi, fără să mai revenim ci, întotdeauna trebuie să facem legătura cu realul și atunci totul se schimbă și barierele, chiar cele mai puternice, cad.

Este bine să știm că nu numai noi avem monopolul sensibilității, că și bărbații sînt sensibili și, unii dintre ei, chiar foarte sensibili. Trebuie să le cruțăm suferința, pe care din mîndrie nu ne-o arată, și să evităm, în contradicțiile inerente ce se ivesc între parteneri, să explodăm într-o așa-zisă „sinceritate" plină de duritate, cu o calculată precizie de a lovi psihic, prin insinuări sau cuvinte care pot răni profund amorul propriu și sentimentele cele mai intime.

După fiecare ceartă rămîne o mare oboseală, deprimare, un lest de dezgust și amărăciune, care se adună în timp și șubrezesc legătura sufletească dintre parteneri, chiar dacă, pentru moment, aparent, sînt împăcați. Vine un timp cînd toate se plătesc.

De aceea, femeia trebuie să știe să se stăpînească, să-și controleze reacțiile, capriciile, ieșirile nervoase și să înțeleagă situația, dacă este înțeleaptă. Ea trebuie să fie înțelegătoare, delicată, generoasă, iertătoare, plină de bunăvoință și de omenie, atît în familie cît și cu cei din jur, vecini, rude, colegi. Cu toate acestea, ea nu trebuie să fie slabă și veșnic umilită, acceptînd comportări grosolane și inadmisibile din partea celui ce ar trebui să-i fie cel mai apropiat.

Așa cum s-a mai scris, bărbatul are o viață mai puțin sentimentală decît femeia, el preferînd un spațiu mai palpabil, mai ușor de străbătut, cel al realității, al preciziei, izvorită din rațiune.

Reacțiile și comportamentul bărbaților sînt influențate de temperament, educație, mediu, vîrstă și de aceea sînt subiective și se exprimă în forme foarte diferite în viața intimă.

Bărbatul este foarte sensibil, în general, la frumusețea femeii și privește cu mult interes orice apariție feminină atrăgătoare.

O femeie de bun gust, rafinată, va ști să-și acopere imperfecțiunile cu o savantă și atrăgătoare vestimentație.

Este o mare greșeală din partea unor femei de a se arăta aproape goale, fapt care nu poate satisface gustul de a visa al bărbatului, idealul lui de perfecțiune. Femeia trebuie să sugereze, nu să expună.

Este deasemenea o mare greșeală din partea femeii cînd aceasta nu lasă să treacă un timp de cunoaștere, de sedimentare a sentimentelor și cedează repede impulsurilor sexuale, fără ca să lase timp bărbatului să o dorească intens, să o idealizeze, să fie plin de respect și de admirație pentru ea. O dragoste adevărată are nevoie de stimă; cedînd prea repede, legătura nu are rădăcini trainice, ci se bazează doar pe plăcere, fără să aibă un izvor mai profund, spiritual, care să sedimenteze baze solide.

Chiar dacă un bărbat a fost un „fluture care a zburat din floare în floare", atunci cînd întîlnește femeia demnă de respect, cînd descoperă în ea un univers de calități, și chiar dacă nu este tipul de femeie visat de el, dar este subjugat de frumusețea spiritului ei, de educația și noblețea ei sufletească, încetează de a mai fi superficial și devine atașat de ea, pentru totdeauna.

Iată de ce femeia trebuie să aibă respect față de ea însăși, pentru a inspira o dragoste adevărată.

Unele femei, vor spune poate că aceasta este o formulă demodată care nu se potrivește cu secolul vitezei, că bărbaților le plac aceste îndrăzneli ale femeilor. Dar ele se vor convinge, pe parcursul vieții, că numai bărbații cu firi slabe, lipsiți de caracteristica vitală a bărbatului adevărat și puternic se lasă prinși pentru moment de jocul exhibiționist și egoist al acelor femei care sînt ostentativ „sexy". Dacă o asemenea aventură durează ceva mai mult atunci totul va oscila între atracție carnală și dezgust. Nu acesta este idealul unei femei de a fi iubită de un bărbat.

O femeie trebuie să se comporte și să degaje în jurul ei nu numai atracție fizică, dar și acel imponderabil care să demonstreze că are un bogat conținut sufletesc, cu acea superioritate morală care poate fi o oază de bucurie și armonie într-un cuplu.

Ea trebuie să se dezvăluie încet, cu discreție, în timp, ca să surprindă pe partenerul inimii sale cu toată bogăția de care dispune: fizică, psihică, morală. Iar, după aceea, nu trebuie să-l decepționeze, apărînd în intimitate și în înfruntările zilnice cu viața, vulgară, violentă, lipsită de cochetărie și de delicatețe.

Există un proverb: „Sinceritatea este de sticlă, discreția este de diamant!".

Nu se pot „trînti" niște grosolănii din motive de sinceritate, de naturalețe. Și naturalul trebuie să fie frumos, atractiv și nu vulgar, prezentat sub sloganul „Asta sînt, dacă-ți place"! Este o greșeală a femeilor comode, foarte voluntare care, sub pretextul că n-au timp, se prezintă în viața de toate zilele, neglijente, fiziceste neîngrijite, cu un vocabular strident, lipsit de dulceața unui conținut de calitate, de cominiune intimă, de tandrețe.

Sînt alte femei care obișnuiesc să se văicărească, să cerșească veșnic compasiunea bărbatului. Bărbatului îi place să se simtă puternic, să ocro-

tească. El este fermecat de unele şoapte drăgăstoase, de această slăbiciune fizică a femeii care-l aşază într-o lumină puternică, de ocrotitor. Dar nu trebuie creată o obişnuinţă, care să stîrbească din forţa şi demnitatea noastră printr-o ţinută de continuă inferioritate.

Trebuie să facem totul pentru a fi frumoase, cochete, atractive, să dăm însă atenţie nu numai exteriorului, prin fard, podoabe şi vestimentaţie, dar şi prin bogăţia interiorului nostru, singurul care reţine, după ce noutatea şi obişnuinţa i-au luat locul. Astfel, ia naştere tandreţea, o dulceaţă a comuniunii, a unei iubiri mai profunde şi cu mult superioară celei de la început.

Continuînd să pătrundem în labirintul diferenţelor, care apropie sau depărtează eternul cuplu — femeia şi bărbatul — trebuie să constatăm că unele neînţelegeri intervin din cauza necunoaşterii firii lor, cînd fiecare acuză pe celălalt din lipsă de loialitate, de sinceritate. Femeia sesizează realitatea în totalitatea ei prin intuiţie. Bărbatul nu are încredere în intuiţie şi, în discuţiile care intervin, el pretinde judecată şi logică. Femeia este uneori împotriva argumentelor logice fiindcă adesea, cu toate raţionamentele, se pierde o parte din adevăr, din realitate. Ea este practică prin răspunderile directe pe care le are faţă de bunăstarea şi fericirea familiei.

Numai unite, cele două judecăţi, cea masculină şi cea feminină, pot da un rezultat corect într-o cauză sau într-o culpă.

Femeia trebuie să ştie că bărbatul, oricît de puternic ar fi, atunci cînd are stimă pentru soţia sa şi cînd îi recunoaşte meritele şi este tratat cu afecţiune sinceră, se lasă cu plăcere dominat de aceasta.

În tumultul existenţei celor două voinţe dintr-un cuplu este necesară o comuniune bazată pe respect reciproc, pe libertatea de a gîndi, de a se exprima fără teamă, dar cu delicateţe, cu sinceritate şi afecţiune

Inteligenţa femeii, intuiţia, generozitatea, tandreţea sa naturală, necalculată, provoacă o mare destindere celor din jur, pe care-i influenţează prin vitalitatea sa şi-i domină prin dragostea pe care le-o inspiră. Cu cît este mai gingaşă şi mai liniştită, cu atît este mai iubită şi mai stimată de cei din jur, în contrast cu cele gălăgioase, posesive şi dominatoare.

Femeile au o mare mobilitate sentimentală, acceptînd cu greu superioritatea altor femei, trecînd uşor de la simpatie la antipatie dînd naştere prin aceasta la o atmosferă grea. Alteori, pentru siguranţă şi pentru a evita influenţa celorlalţi membri ai familiei soţului, încearcă, instinctiv, de a-şi îndepărta bărbatul de cei dragi: părinţi, fraţi, surori. Fără a accepta o imixtiune indiscretă a rudelor în viaţa intimă a unui cuplu, trebuie să existe totdeauna o toleranţă reciprocă în ceea ce priveşte afecţiunea celuilalt pentru ai săi.

Sînt femei care, prin bunătatea şi tactul lor, ştiu să-şi cucerească bărbatul, chiar cînd nu sînt frumoase. Ele ştiu să-şi stăpînească impulsivitatea şi tendinţa nejustificată de antipatie, care nu are o bază logică.

Dacă intuiţia femeii este „un ce" puternic şi profund, aceasta nu înseamnă că se poate baza numai pe ea, fiindcă: „Raţiunea şi intuiţia construiesc inteligenţa umană" (Sahuc).

Sfaturi practice pentru bărbați

Sîntem la sfîrșitul secolului XX, acest secol miracol, în care s-au înfăptuit atîtea, mai ales în ultimele decenii.

Esteticul și tehnica au mers întotdeauna mînă-n mînă, exigența fiind la fel de mare, atît în ceea ce privește calitatea produselor, cît și felul lor de prezentare.

Femeile, o dată cu dezvoltarea rapidă a cosmeticii, a fardurilor, a tehnicii coafurilor și perucilor, a vestimentației, au devenit mai cochete și mai pretențioase pentru aspectul lor fizic și exterior.

De ce bărbații n-ar fi, la rîndul lor, frumoși, foarte îngrijiți și plini de o cochetărie bărbătească, echilibrată și sobră?

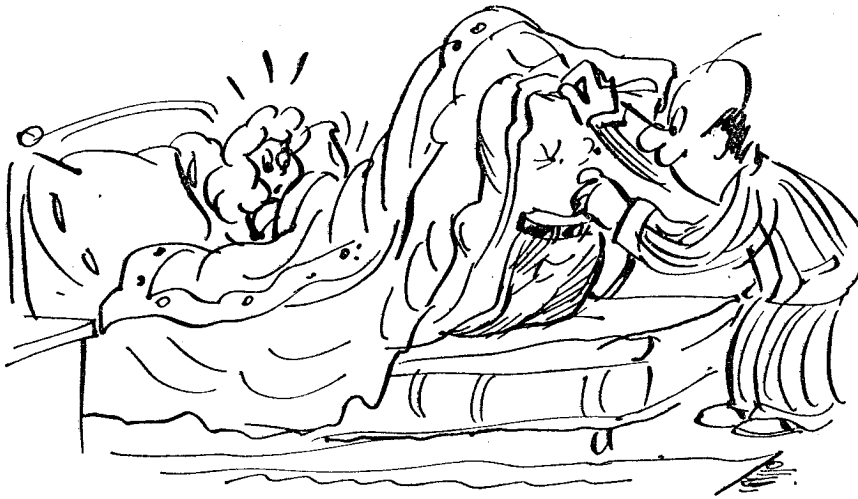
Dacă ne ghidăm după Natură, vedem că masculul este exemplarul cel mai frumos din fiecare cuplu al speciilor. Penajele, blana, mărimea și vigoarea trupului, net diferențiate de ale femelei, spun îndeajuns.

Avînd la îndemînă atîtea mijloace de informare și de vizionare, gusturile oamenilor se schimbă, evoluează, se rafinează. Unele idei valabile în trecut, din punct de vedere estetic, nu mai sînt identice cu cele de azi.

Moda, într-o continuă împrospătare, sugerează gustul, schimbînd linia estetică în toate domeniile, venind întotdeauna cu ceva care uimește, dar care poate fi de fapt—mai ales în vestimentație—o întreagă demonstrație de „retro": costume, sacouri, veste, încălțăminte, umbrele, coafuri, bărbi, peruci, barbișoane, favoriți, mustăți, tunsori etc. Părul lung la bărbați, medalioane, brățări, apar azi firești, dar cît de șocante erau acestea, să spunem, acum două decenii!

Desigur că este bine să se opteze pentru o linie de mijloc, nici prea sobră și nici prea excentrică.

Deci, dragi prieteni bărbați este importantă și pentru dumneavoastră o ținută îngrijită. Este de preferat să avem mai puține costume, dar bune,



decît multe și alese fără discernămînt. Cele de fiecare zi, vor fi în pas cu noul și cu linia zilei, să nu se șifoneze, să aibă o culoare care să fie mai rezistentă la purtat (țesături „sare și piper" gri, maro, grej etc.). De asemenea, cămașa, înainte de a o îmbrăca, o veți examina la guler (partea interioară) și la manșete și, dacă are urme de praf sau de grăsime, o veți da la spălat și veți îmbrăca o altă lenjerie curată.

În nici un caz nu veți pleca de acasă — chiar dacă mergeți la serviciu — fără să fiți curați, proaspăt bărbieriți, cu hainele și cămașa în perfectă stare, cu încălțămintea și ciorapii în stare bună, cu batista curată și călcată. În perioada de guturai întrebuințați șervețele de hîrtie moi și subțiri, spre a nu irita nările.

O îmbrăcăminte agreabilă presupune și un obraz îngrijit.

Nu faceți economie la lamele de bărbierit, pentru a nu avea necazuri cu tăieturile ce pot fi cauzate de lamele prea mult întrebuințate. Desigur că aparatele electrice de ras sînt mai rapide și mai simplu de mînuit. Dar nu orice obraz le suportă, mai ales acela cu o pilozitate pronunțată, avînd firul de păr gros și foarte rezistent.

Dezinfectantul trebuie să fie întotdeauna la îndemînă, un creion de oprit sîngele (piatră acră) și o loțiune (after shave), o cremă specială care intră repede în piele și păstrează supleţea pielii față de factorii agresivi și poluanți din atmosferă. Pentru cei ce au un ten foarte uscat, o cremă grasă (crema Gerovital, de exemplu) este indicată pentru a-l păstra și a-l feri de riduri și de deshidratare.

Chiar dacă nu sînteți mulțumiți de felul cum a reușit bărbieritul, nu este indicat să vă radeți încă o dată imediat, ci la un interval de cîteva ore, pentru a nu supune tenul la răniri și iritații și a evita astfel usturimea și urmele inestetice ale tăieturilor.

Nu ocoliți pudra care vă ferește de depunerea rezidurilor și a prafului din atmosferă. Întrebuințați produsele întreprinderilor noastre de produse cosmetice: Miraj, Nivea, Farmec, care au pus pe piața internă o serie de produse noi, remarcabile (deodorante, creme, tonice, loțiuni, săpunuri, ape de toaletă etc.). De asemenea, sînt indicate și cosmeticele pe bază de produse melifere, cu polen, propolis, lăptișor de matcă, venin de albine, larve de trîntori și ceară de albine, din care se fac și medicamente — de mare eficacitate. Astfel, pentru piele este „Propoderm", un unguent pentru tăieturi și dermatoze. Apoi „Oftalmosept", preparat pe bază de propolis; este indicat în conjuctivite, blefarite și alte afecțiuni ale ochilor, consultînd bineînțeles medicul specialist.

Îngrijiți-vă și mîinile care trebuie să aibă unghiile tăiate, bine rotunjite, pilite, cu pieliţele curățate. Cînd degetele sînt pătate de nicotină, se vor freca cu o periuță de unghii, cu o piatră ponce și se vor spăla cu perhidrol (o lingură de perhidrol la un litru de apă fiartă și răcită).

Nu lăsați dinții să fie distruși de carii și de tartru. Nu-i neglijați ca să nu suferiți mai tîrziu extracții, infecții, operații. Golurile din gură favorizează formarea de riduri, fac umbre obrazului și-i schimbă fizionomia. De aceea, faceți-vă puțin timp și pentru o vizită la medicul stomatolog, care să vă facă un control, înainte de a fi prea tîrziu și a începe durerile de dinți. Pentru întărirea dinților și îndepărtarea mirosului neplăcut întrebuințați ape de gură.

Este bine să completați cu vitamine insuficiența unei alimentații neraționale. Bărbaților le place carnea iar unii consumă foarte rar și nu cu plăcere legume, salate, fructe, care să le completeze deficitul de minerale și de vitamine.

Faceți o variație în alimentație, înlocuind cartofii prăjiți de la fripturi, care deși sînt foarte gustoși — ca toate prăjelile de altfel — nu fac bine la bilă și ficat, cu cartofi fierți sau copți la cuptor. Dacă vreți să le dați un gust picant, presărați-i cu cimbru, tarhon, măghiran, usturoi, pătrunjel verde tocat mărunt, ceapă verde și boia dulce de ardei. Hreanul este foarte bogat în vitamina C, dar își pierde această calitate dacă este amestecat cu prea mult oțet.

Mîncați moderat seara, preferînd ca în timpul zilei să luați mai multe mese, decît să mîncați o dată prea mult. Un asemenea regim vă obosește și vă predispune la somn și inactivitate, lipsindu-vă de pofta de viață. Somnul de după amiază pe lîngă faptul că va îngrășa, vă împiedică să gîndiți rapid și operativ. Odihniți-vă pe un fotoliu, cel mult o oră. Vă veți simți cu mult mai vioi, și mai reconfortați decît dormind 2—3 ore în pat.

În privința eliminării transpirației, vă recomand dușul, cît mai des, și deodorantul. Pentru picioare sînt indicate băi călduțe cu sare de Bălțătești sau cu formol. Produsul „Podol" se găsește în comerț și este util.

În problema calviției sau, mai bine zis, a cheliei, se recomandă să: nu purtați pălăriile altor persoane; nu vă ștergeți decît cu prosopul personal; nu întrebuințați decît pieptenele de cap personal. O serie de boli ca: sifilisul, favusul sau tricofiția, se pot transmite prin acestea.

Orice fel de cădere de păr mai abundentă, care poate duce la goluri vizibile, cruste sau răni, trebuie să vă dea de gîndit și să vă determine să consultați imediat medicul, pentru a opri și vindeca boala. Uneori căderea părului poate fi determinată de boli infecțioase, gripă, stresuri, accidente, nevroze etc.

Calviția poate fi cauzată și de o activitate anormală a glandelor sexuale care poate deregla metabolismul cutanat, producînd un exces de sebum fabricat de glanda sebacee, care roade rădăcina părului, producînd chelia. De asemenea, o alimentație prea bogată în excitante ca: grăsimi animale, afumături, băuturi tari, piper, sărături, acrituri, ardei iute etc., poate provoca o suprasolicitare a glandelor sebacee. Este, deci, necesară o moderație, atît în calitatea cît și în cantitatea hranei, din partea celor vizați.

Deoarece chelia începe uneori destul de devreme, și cum pînă acum nu s-a găsit încă leacul ei, s-a recurs la unele grefe cu implantații de păr pe mici porțiuni de piele, o operațiune destul de migăloasă și costisitoare. Nu trebuie să vă descurajați, fiindcă puteți purta unele meșe numite tupeuri pentru a acoperi golul lăsat de chelie pe creștet sau pe porțiunea frontală a craniului, care par naturale și cu mult mai firești și mai estetice decît acele fire lungi de păr, date cu fixativ care, la o mișcare neatentă de scoatere a pălăriei, ori cînd bate vîntul, atîrnă ridicol, golul de pe creștet fiind în dezacord cu coafura propriu-zisă.

Nu vă spălați pe cap cu șampon prea concentrat, chiar dacă aveți părul gras și nu întrebuințați loțiuni cu prea mare concentrație de alcool, fiindcă, în acest caz, forțați glanda sebacee să fabrice în plus o cantitate de sebum, pentru a o înlocui pe cea pierdută. Vă veți spăla părul cu un săpun neutru, care să nu conțină multă sodă, apoi îl clătiți cu puțin oțet dizolvat în apă călduță. După ce s-a uscat, îl fricționați la rădăcina cu loțiuni procurate din comerț, printre care Gerovitalul este pe primul loc. Mai întîi veți face un test la încheietura internă a cotului, spre a constata dacă nu aveți alergie la acest produs.

Alte loțiuni se pot prepara din plante, de pildă din soc. Peste 50 g flori de soc se toarnă în 1/2 litru de apă fierbinte și se adaugă 50 g rom. Se lasă să se macereze o săptămînă, apoi se filtrează și se păstrează într-o sticlă. Cu acest lichid fricționați rădăcina părului, dimineața și seara. Același lucru îl puteți face cu alcoolat de rozmarin pe care-l puteți procura de la farmacie.

Despre stresul bătrîneții și al pensionării

„Pentru omul care a trăit numai pentru corp, bătrînețea este o decădere. Pentru cel ce a trăit pentru spirit este o apoteoză" — dr. *Jeen Delay*.

În zilele noastre, se pare că vîrsta biologică nu coincide cu cea cronologică. Aceasta datorită dezvoltării medicinei cu mijloacele moderne de pro-

filaxie a bolilor, alimentației raționale, micșorării săptămînii de lucru, perioadelor de vacanță mai mari și mai variate etc. O dată cu înaintarea civilizației speranța de viață a crescut.

Azi bătrînețea nu mai apare la orizont ca o sperietoare (în trecutul îndepărtat, la unele triburi primitive, bătrînii erau sacrificați) ci o vedem ca o promisiune de preluare a unor activități de mult visate, dar nerealizate sau nefinisate. Este drept că, pe plan fizic, ea vine pentru unii prea repede, cu o serie de slăbiciuni și suferințe, iar pe plan moral — pentru cei nepregătiți — cu adevărate stresuri, cu senzația inutilității lor, fiind obișnuiți de a fi permanent „cineva", în continuă mișcare, ca o rotiță ce se învîrtește într-un angrenaj ce robotește fără odihnă.

Ca orice antrenament, pe care trebuie să-l facem cînd începem o nouă etapă de viață, bătrînețea cere o acomodare, prealabilă, o cunoaștere a ceea ce sîntem și presupunem că vom deveni la un moment dat.

După cum spune Adolph Portman — Bâle (Elveția) „cine nu a învățat încă dinainte să-și caute sensul vieții sale, nu-și va putea deloc organiza bătrînețea în așa fel încît să se realizeze, fiindcă nu este deloc simplu, după ce ai fost angrenat într-o multitudine de activități, să treci dintr-odată la o viață fără nici un fel de preocupare, decît cea contemplativă."

Cele două mari etape ale vieții sînt: trecerea de la copilărie la vîrsta adultă și de la vîrsta adultă la bătrînețe.

Bătrînețea și pensionarea, nu trebuie să fie privite ca o înfrîngere sau ca o deposedare, ci ca o etapă normală, gîndită din timp, cu macheta de mult construită, în care să se cuprindă tot ceeace s-a visat la tinerețe, toate acele „hobby-uri" care bucură sufletul și care n-au putut să fie realizate, fiindcă un salt brusc de la o viață activă la una pasivă poate da un stres, cîteodată fatal. Astfel, femeile, cînd s-au pensionat, pot fi, pentru moment, amețite din cauza pierderii ritmului și a contactului cu semenii, datorită obișnuinței unei munci de ani între colegi, cu acel tumult al unei vieți active.

Dar, dacă ne-am creat din timp, paralel cu viața noastră agitată, acel colțișor din sufletul nostru de unde putem privi fericiți oaza de liniște și de răgaz, bătrînețea nu va mai fi ca o amenințare, ci ca un ținut al bucuriei și relaxării.

Pentru cele ce au rămas singure și care s-au despărțit și de copii, care și-au creat propriul lor cămin, golul care rămîne în casă nu va mai fi atît de greu de suportat, dacă și-au făcut din timp o preocupare superioară, paralel cu munca pe care au prestat-o Dacă vor reuși să se elibereze și de orgoliul de a domina sau de a ține la infinit sub aripă pe cei dragi, care acum nu mai depind economic de ele, nu se vor amesteca în viața lor și vor ști să renunțe la ei, vor trăi într-un climat de pace, de înțelegere și de iubire și vor avea

timp să reflecteze și să-și satisfacă acum propriile lor deziderate pe care, mai înainte, le-au lăsat pe ultimul plan.

Astfel, își vor împodobi viața călătorind, citind, lucrînd, brodînd, pictînd (dacă au aptitudini), studiind muzică, audiind concerte, vizitînd muzee și expoziții, plimbîndu-se, frecventînd biblioteci, săli de teatru, cinematografe, făcînd vizite sau ocupîndu-se de propria lor sănătate, făcînd cure de băi și de ape minerale.

Depinde de noi, de pregătirea noastră psihologică, de însușirea unei viziuni realiste asupra vieții, ca să ne ușurăm și să ne înfrumusețăm viața în toate etapele ei, la toate vîrstele.

produse cosmetice românești

Ne putem mîndri cu produsele noastre cosmetice. Recunoașterea calității lor pe plan mondial se concretizează în premiile și medaliile cîștigate la expozițiile și tîrgurile internaționale. Recomandăm cîteva dintre ele:

Fabrica de produse cosmetice Miraj

Gama MARGARETA (produse pentru tinerele fete și pentru femeile cu tenuri seboreice și acneice):

Emulsie demachiantă (pentru curățit obrazul);

Loțiune pentru ten acneic (dezinfectantă, antiinflamatorie, cu efect cicatrizant);

Cremă pentru ten acneic (antiseptică, antimicotică);

Fond de ten — stick (acoperă micile imperfecțiuni ale tenului, dîndu-i un aspect neted și mat);

Fond de ten-cremă;

Fard de obraz;

Pudră de față;

Fard pentru pleoape;

Stick emolient pentru buze;

Roșu de buze (12 nuanțe moderne);

Șampon (antiseptic și contra mătreții);

Apă de colonie (răcoritoare, cu miros proaspăt).

Gama GEROVITAL (conține substanțe naturale și o compoziție specială, eficientă pentru regenerarea, hidratarea, tonifierea și întîrzierea procesului de îmbătrînire a obrazului):

Lapte demachiant;

Loțiune tonică;
Cremă hidratantă de zi — pentru ten uscat;
Cremă hidratantă de noapte — pentru ten gras și normal;
Cremă nutritivă de noapte;
Cremă de masaj;
Șampon cu sulf (contra seboreei și mătreții — pentru păr de culoare deschisă);
Șampon de gudron (bazat pe principii active din plante; combate căderea părului; bun pentru părul de culoare închisă);
Pudră compactă;
Roșu de buze (15 nuanțe moderne).

Gama PEEL AMAR (are o unică și originală concepție de valorificare a principiilor active din nămolurile sapropelice — zăcăminte naturale — din lacurile din România):

Loțiune tonică pentru ten (torifică și hidratează epiderma; recomandată pentru tenurile acneice, având acțiune antiseptică, trofică și biostimulatorie, reduce și elimină comedoanele (punctele negre) și cicatrizează microprocesele);

Loțiune hidratantă (curăță și menține hidratarea epidermei, dîndu-i suplețe și tonicitate):

Cremă hidratantă de zi (emolientă, menține elasticitatea și prospețimea tenului);

Cremă nutritivă pentru noapte (hrănește și regenerează celulele epidermei);

Cremă emolientă pentru ochi (previne apariția ridurilor);

Șampon pentru păr (combate seboreea, decolorarea prematură a părului și mătreața);

Spumant de baie (antialergic, sedativ, tonifiant);

Loțiune capilară (activează circulația sîngelui, previne formarea mătreții și a căderii părului).

Gama APRIL (produse bazate pe principii active naturale, din legume, ca roșii, castraveți, etc., hidratante, emoliente):

Loțiune antisudorifică (deodorant);
Cremă de mîini;
Loțiune tonică pentru ten gras;
Loțiune tonică pentru ten uscat;
Cremă hidratantă de zi pentru ten gras;
Cremă hidratantă de zi pentru ten uscat;
Cremă nutritivă de noapte;
Roșu de buze (14 nuanțe) — conține extract liposolubil de morcov, bogat în betacaron, care regenerează și hidratează).

Gama BELLATRIX (conține ingrediente active extrase din plante ale florei specifice românești — reduce sensibilitatea tenului la efectele agen-

ţilor fizici, vînt, ger, soare, reglează apa din celule, normalizează grosimea stratului cornos al pielii):

Demachiant pentru ten;

Loţiune tonică;

Cremă hidratantă pentru ten gras;

Cremă hidratantă pentru ten uscat;

Cremă emolientă pentru ochi;

Cremă emolientă de noapte pentru obraz;

Loţiune capilară (reglează circulaţia sanguină şi echilibrul seboreic, previne formarea mătreţii şi calviţiei);

Roşu de buze (14 nuanţe — conţine extracte liposolubile de sunătoare, bogate în vitamine, cu proprietăţi calmante; conţine extracte din plante cardiotonice, favorizînd circulaţia periferică a sîngelui, reducînd excitabilităţile terminaţiilor nervoase).

Gama DERMIN:

Măşti de faţă sub formă de gel (conţin substanţe active naturale; sînt hidratante, astringente, calmante, restabilind metabolismul epidermei, îndepărtînd celule moarte);

Mască emolientă (pe bază de extract de sunătoare şi muşeţel, pentru tenurile uscate şi deshidratate);

Mască astringentă pentru tenurile grase cu porii deschişi, dilataţi (pe bază de castraveţi, roşii);

Mască hidratantă (conţine alge marine — pentru tenul uscat, deshidratat);

Mască nutritivă (pe bază de miere de albine);

Mască cu colagen (conţine colagen solubil care regenerează ţesutul cutanat);

Loţiune calmantă după mască (cu extract de muşeţel).

Gama EGRETA:

Roşu de buze (15 nuanţe — conţine extracte vegetale, cu efect de emoliere şi calmare pentru buzele care au suprafaţa uscată);

Pudră compactă extrafină (10 nuanţe);

Pastă de unghii (38 culori, culori normale şi sidefate, plus verde şi alb);

Parfum Egreta;

Fard de pleoape monocolor.

Gama MARY GILBERT:

Roşu de buze (18 nuanţe — conţine colagen — regenerează ţesuturile, previne ridurile, este cicatrizant şi vindecă descuamările buzelor).

Gama DARCLEE

Roşu de buze (15 nuanţe — conţine ulei de cătină, bogat în polivitamina A, combate deshidratarea şi descuamarea);

Parfumul de toaletă „Darclee".

Gama ACANTHA (pe bază de produse apicole — propolis — bogate în substanțe active — apilarmin — menține metabolismul pielii, reglează procesele de cheratinizare, regenerează celulele, cicatrizantă și antiseptică):
Cremă nutritivă pentru noapte;
Cremă hidratantă pentru zi;
Emulsie hidratantă;
Cremă pentru ochi;
Șampon;
Parfum.
Produse noi ale fabricii Miraj:
Parfum de toaletă Dalia;
Parfum de toaletă Miraj Cristal;
Parfum de toaletă Miraj 125 — rezervă;
Parfum de toaletă Miraj 150 — rezervă;
Șampon Zefir — cu muștel;
Șampon Zefir — cu extracte vegetale;
Băi de plante Dermin;
Apă de gură Pell Amar;
Apă de gură Perla;
Apă de colonie Faun 2003;
Apă de colonie Faun 2004;
Apă de colonie Faun 2005;
Apă de colonie Faun 2006;
Parfum de toaletă Miss Otilia;
Parfum de toaletă Mary Gilbert;
Parfum Do-Re-Mi;
Fard de pleoape Egreta — monocolor;
Fard de pleoape Ergeta — bicolor;
Fard de obraz Egreta.

Fabrica de produse cosmetice Nivea

Cremă Nivea — Sport;
Cremă Nivea — Super, hidratantă;
Cremă Nivea — Super, cu ulei de vizon (hidratantă și nutritivă);
Cremă Nivea — tonică (nutritivă);
Cremă Nivea — ecran (pentru plajă);
Nivea — Spray pentru plajă;
Cremă balsam cu extract de urzici;
Cremă Nutrin — cu extract de placentă (prezintă unele intoleranțe);
Cremă lanolină Diafan;
Cremă Doina A.D.F. vitaminizată, grasă (pentru ridurile din jurul ochilor);

Cremă Catifelin cu ulei de avocado;
Cremă Anca — antirid (purcelin, din grăsimea penelor de gîscă și chelonat de etil);
Fond de ten Gazel (sub formă de spray);
Cremă de mîini (pentru îngrijirea unghiilor degradate — cu extracte volatile Gazel);
Cremă Gazel spray (pentru îngrijirea mîinilor);
Cremă cheratolică (pentru epiderma îngroșată);
Gel anticelulitic Nora.
Gama CLEȘTAR (cu principii active):
Cremă hidratantă;
Cremă nutritivă.

Preparate pentru îngrijirea părului

Gama DUBLET — pentru femei:
Lac pentru păr Dublet (fixativ);
Șampon cu extract de rădăcină de scaete pentru păr gras;
Șampon cu ulei de vizon;
Șampon cu extract de mere.

Pentru bărbați:
Cremă de ras spumoasă Perla;
Cremă de ras spumoasă Șah;
Cremă de ras Perla — Spray;
Cremă de ras rapidă Triumf;
Loțiunea after shave Preeria;
Șampon cremă Favorit.

Măști:
Mască Nivea Super emolienta, cu miros de fragi;
Mască Marinalga, cu clorofilă;
Mască Nivea super, cu extract de mușețel;
Mască Marinalga, cu alge și iod.

Ape de toaletă:
Arena, apă de toaletă supraconcentrată;
Șah — apă de toaletă supraconcentrată;
Apă de gură Optima (cu extract de calendulae);
Apă de gură Optima (cicatrizantă și calmantă).

Paste de dinți:
Nivea;
Mărgăritar (cu fluor);

Pell-Amar (cu extract de nămol);
Activa (cu clorofilă);
Cleștar (cu azulena);
Super Cristal;
Optima, cu aromă de banane și ananas;
Optima anticarie;
Adam — cu fluor — pentru fumători;
Irinel, pastă de dinți pentru copii, cu aromă de portocale;
Arena;
Para (cu plante contra paradontozei);
Diadent spray (pentru curățat proteze dentare);
Nor spray (pansament rapid pentru răni mici).

Pentru gospodine:
Cadran — spray pentru apretarea lenjeriei de călcat;
Di-Da — spray ceară de încălțăminte;
Di-Da — spray pentru curățat faianța;
Di-Da — spray pentru împrospătarea aerului;
Di-Da — confort — pentru curățat geamuri;
Di-Da — spray pentru mobilă de bucătărie;
Di-Da — spray pentru curățat covoare și draperii;
Rip — pentru scos petele de grăsime fără să lase urme pe margini.

Produse noi

Produse cu extracte de plante:
Gama RIPOSTA pentru femei (cu extracte de plante aloe și liquiritiae);
Gama CORDIAL pentru bărbați — (cu extract de salvia și liquiritiae);
Gama OLIMPIC — pentru sportivi.

Bibliografie

Michel, Catherine. *Le féminin pratique.* Suisse, Edition Panorama Bienne, 1970.

Tarkiel, Jacqueline. *Beauté.* Paris, 1979.

Laurent, Anne. *Beauté* 2 Febr. 1979 Alimentatia femeilor însărcinate. Antibioticele. Sept. 1981 *Beauté* 1981

Cămuescu, Victoria. *Bolile infecţioase la gravide.* Bucureşti, Editura Medicală, 1977.

Tournier, P. *Apprendre a vieillir.* Elveţia, Editura Delachaux e Niestlé Neuchâtel, 1971.

Sahuc, J.M. *Hommes et Femmes.* Belgia, Editura Bloud et Gay, 1960.

Club des Amis de Livre. *L'encyclopédie de la maitresse de maison.* Paris, *Presse de Petit Fils,* 1968.

Chiriac, Irina. *Regimul igienic de viaţă al şcolarului,* Bucureşti, Editura Medicală, 1982,

Luban, E. *Îngrijirea florilor,* Bucureşti, Editura Căilor Ferate, 1956.

Ketels, Françoise. *Fleurs et bouquet chez soi.* Belgique, Marabout Verviers, 1976—1978.

Cuprins

Către cititoare 5

Din jurnalul unei femei 7

Femeia în oglinda vieții și a cosmeticii 11

Cum ne prelungim frumusețea și tinerețea ... 12
Pași spre frumusețe ... 16
Ce trebuie să știm la vîrsta promisiunilor ... 22
Modificările ce survin o dată cu vîrsta ... 28
Mijloace moderne de reîntinerire ... 32
Silueta ... 34
Silueta și alimentația ... 36
Cum slăbim cînd ne-am pierdut silueta ... 38
Gimnastica ... 42
Realitatea și noi înșine ... 47
Măștile cosmetice ... 51
Ochii ... 53
Gura ... 59
Dinții ... 60
Urechile ... 61
Tinerețea gîtului și a decolteului ... 63
Mîinile ... 64
Picioarele ... 66
Cum avem grijă de spatele nostru ... 70
Părul ... 72
Cum ne machiem ... 76
Cîteva noțiuni despre culori ... 81
Machiajul ochilor ... 82
Machiajul buzelor ... 83
Machiajul obrazului ... 84
Machiajul persoanelor care poartă permanent ochelari ... 86

Sfaturi pentru mame 87

Sfaturi pentru viitoarele mame ... 87
Cum ne îngrijim și educăm copiii ... 90
Mica reuniune a copiilor ... 93

Ce trebuie să ştim despre sănătatea noastră

Migrena 96
Constipaţia 97
Aerofagia 98
Transpiraţia 99
Sfaturi pentru păstrarea sănătăţii 100
Odihna prin somn 102
Cîteva sfaturi în caz de accident, leşin, înţepături, arsuri 104
Micile şi marile efecte ale plantelor 106

Vacanţa, vacanţa, vacanţa 113

Vacanţa familiei 115
În drumeţie 115
Călătoria cu automobilul 116
Călătoria cu trenul 117
Călătoria cu avionul 120
Călătoria cu vaporul 120
Vacanţa copiilor 121
Marea şi bucuriile ei 123
Cîteva sfaturi pentru vacanţa la mare 126
Sugestii pentru păstrarea prospeţimii, vara 127

Despre politeţe şi eleganţă 130

Politeţe şi bun simţ 130
Eleganţă şi modă 134
Cum putem fi elegante cu adevărat 135
Parfumul 138

Cum ne organizăm în gospodărie 141

Cum facem economii 142
Cum evităm accidentele din gospodărie 143
Curăţenia casei 144
Bucătăria 146
Cum se spală rufele 148
Sfaturi utile pentru gospodine 151
Florile, mijloc de înfrumuseţare a locuinţei 153
Cum primim invitaţii 156
Cum se serveşte 159
Cum servim vinul cînd avem invitaţi 160
Musafirii sosiţi pe neaşteptate 161
Avem invitaţi la televizor 164
Invitaţia la iarbă verde 164

Noi şi slăbiciunile noastre 166

Să eliminăm tot ce este negativ în firea noastră 168
Cîteva adevăruri despre noi, femeile 173
Sfaturi practice pentru bărbaţi 178
Despre stresul bătrîneţii şi al pensionării 181

Produse cosmetice româneşti 184

Bibliografie 190